ЧТО ТВОРИТСЯ НА ЖЕНСКИХ СЕКС·КУРСАХ

ФЕВРАЛЬ
2014

Men's Health

УКРАИНА

ХУК НА БЛЮДЕ

ЧЕМ ПИТАЮТСЯ:

- МИКСФАЙТЕРЫ
- РЕГБИСТЫ
- АДВОКАТЫ

СОЧНЫЕ ИГРЫ

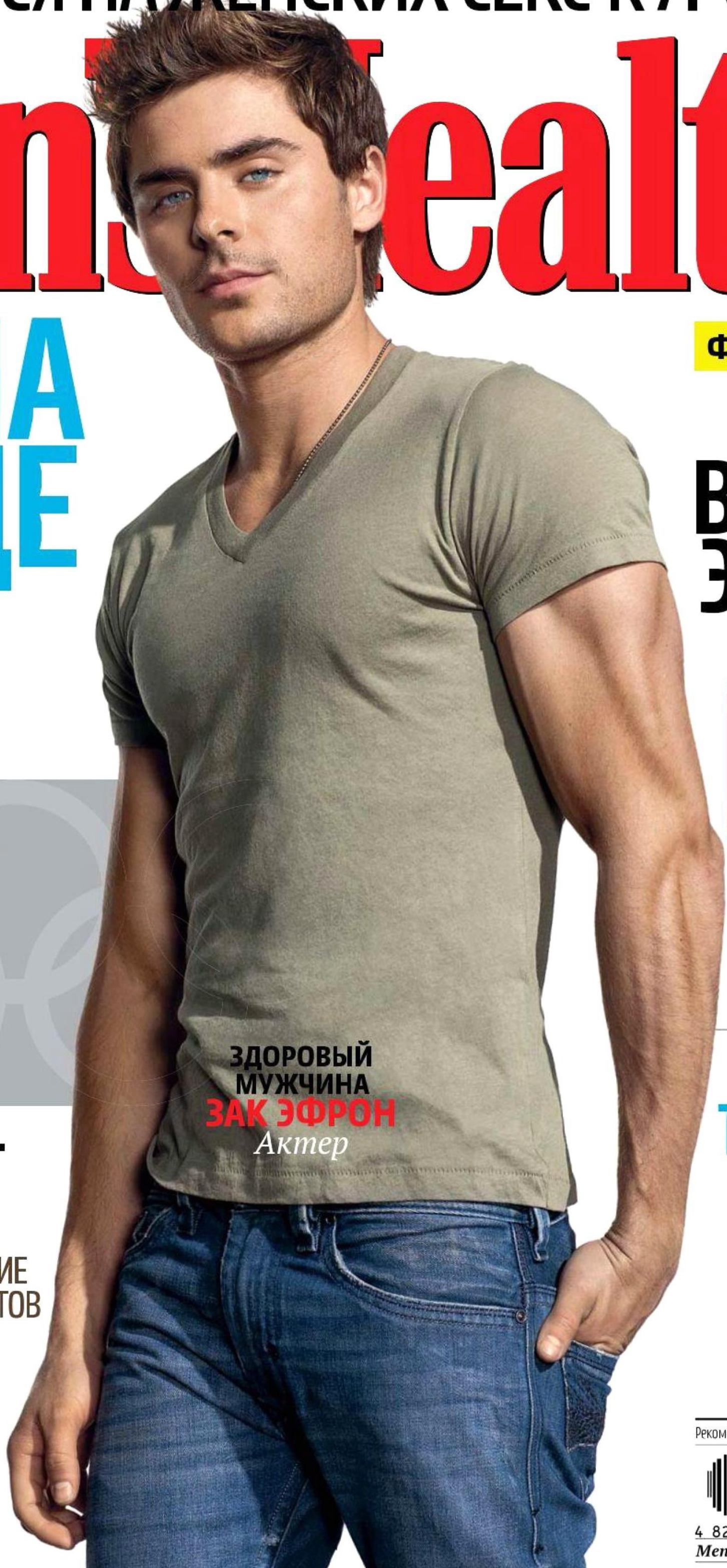
ЧТО, КАК И ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ НА ОЛИМПИАДЕ·2014

ТЕ, КТО БУДЕТ ПОСЛЕ НАС

ПРИХОДИТ НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКОПОДОБНЫХ РОБОТОВ

ТЕСТ НА АЛКОГОЛЬ

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ТЫ ПЬЕШЬ I СТР. 66



ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ЗАК ЭФРОН
Актер

ФИТНЕС

БУДЬ ВЫШЕ ЭТОГО

6 УПРАЖНЕНИЙ, ЧТОБЫ ПОДРАСТИ

ТВОЕ ТЕЛО ЕЕ МЕЧТЫ

ПРОВЕРЬ, ИДЕАЛЬНЫЕ ЛИ У ТЕБЯ ПРОПОРЦИИ

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
14002
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

www.chanel.com

CHANEL
ALLURE
HOMME
SPORT
EAU EXTRÊME
CHANEL

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

58
Что творится на женских секс-курсах
Ее там такому научат!

72
Хук на блюде
Особо боевая диета

87
Сочные игры
Твой персональный гид по Олимпиаде-2014

112
Те, кто будет после нас
Превратят ли роботы нашу жизнь в сказку

66
Тест на алкоголь
Убедись, что ты умеешь пить

104
Будь выше этого
Комплекс упражнений на вырост

40
Твое тело ее мечты
Добейся идеальных параметров

54
Человек с обложки
Актер Зак Эфрон

58
МОЖЕТ, ЛУЧШЕ В УСТНОЙ ФОРМЕ?

80
Черный археолог где-то рядом...

112
Собираемся на заводе!

72
Тебе по зубам

40
Получи за тело

Рацион

20
Вся пасть в пасте
Пробуем арахисовую пищу для мышц

46
Не те же яйца
Итальянский запеченный омлет с начинкой

Секс

14
Выдумывай, когда устал

15
Выбирай подругу по улыбке

50
Она за это ответит
Наводящие вопросы

Знания

44
Где твои слепые зоны
Позитивные стороны твоих психологических проблем

80
Кропотливый пруд
Будни кладоискателя

106
Вольным стилем
Свободный код

111
Полное соответствие
Парфюмерия тебе в подарок

112
Atlas
Твой новый железный друг

116
Новое железо

Фитнес

16
Прогуляйся, чтобы умерить тягу к сладкому

26
Одним ловким движением
Лучшее упражнение для кубиков на животе

98
Передел предела
Финальная часть годовой программы домашних тренировок

Здоровье

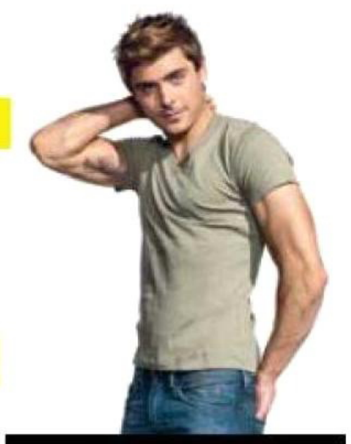
25
Хранить нельзя выкидывать
Можно ли принимать просроченные лекарства

28
Дома стены не помогут?
Чем тебе грозит твоя квартира

48
Олимпийский грипп
Не дай вирусу испортить праздник

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

7 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
8 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
10 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
14 БЮЛЛЕТЕНЬ
34, 52, 79 ИМПУЛЬС
36 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
118 ПРОМО
120 ГДЕ КУПИТЬ?
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)



На обложке:
Зак Эфрон
Фотограф:
Ture Lillegraven

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ
Печать
НАТАЛЬЯ СКРИПНИК
Координация печати
ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ
Распространение
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ЮЛИЯ КРИВИЦКАЯ
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator
JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil AIRTON SELIGMAN
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France MICHEL BIRNBAUM
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy LUIGI GRELLA
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia GARETH CORSI
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines PETER PILAR
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Republic of Korea SEUNG KWAN PAEK
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore SHERWIN CHUA
South Africa JASON BROWN
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America
FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
DOMINICAN REPUBLIC
CURACAO
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 70 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором:
27.12.2013 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Компания "Юнивест Маркетинг", типография "Юнивест Принт"
01054, Киев, ул. Дмитриевская, 44б
тел.: (044) 494-09-03

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanoma.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

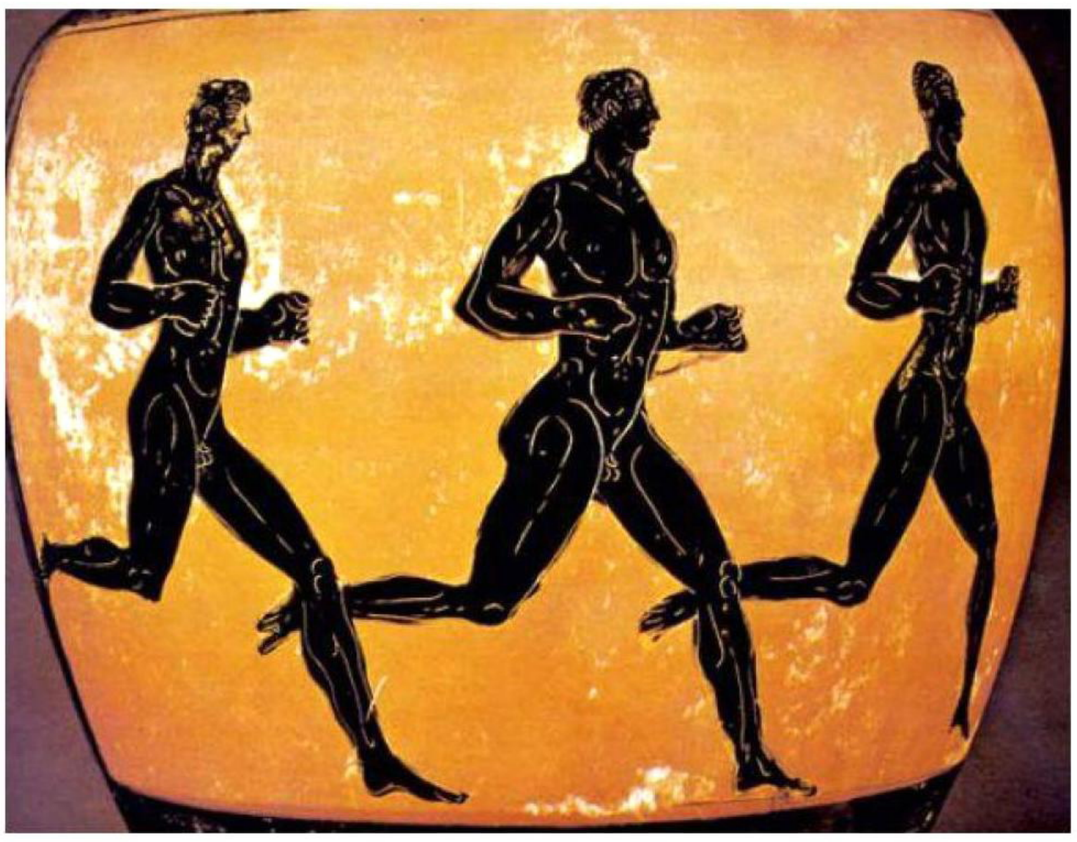
© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 9, 11, 13, 17, 31, 33, 35, 39, 43, 53, 86, 120, 123, 124.

ПРИБЛИЖАЯ ВЕСНУ

ЕСЛИ ТЫ ЧИТАЕШЬ ЭТОТ НОМЕР, ТО КАК МИНИМУМ ТЕБЯ МОЖНО ПОЗДРАВИТЬ с тем, что ты вырвался из пелотона затяжных околоновогодних праздников и практически дотянул до весны. От первых робких подснежников в лесу, первых смелых мини-юбок на улицах и первых прогулок без кальсон тебя отделяет всего лишь самый короткий зимний месяц. Но короткий не означает легкий. Олимпиада, смотреть которую без повышенных доз успокоительного не рекомендуется, и Масленица, пережить которую без повышенных доз высокоуглеводных блинов невозможно, — это, пожалуй, самые простые из испытаний, ожидающих тебя и всех нас в феврале. Сжигай калории на благо Родины, дорогой читатель, не откладывай добрые дела на завтра и помни, что все — и хорошее, и плохое — начинается с малого. Решать тебе.



ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора

ИЗБРАННЫЕ МЕСТА ИЗ ИНСТРУКЦИИ К ОЛИМПИАДЕ

“На мужской трассе в Сочи 4 трамплина, и есть мнение, что с ними проектировщик перестарался. Полет с одного из трамплинов продолжается более 70 метров, приземление происходит не на крутой спуск, а на относительно пологое место, что чревато травмами...”
СТР. 91

“Следи за положением головы и ног саночника — лучшие проходят трассу, не поднимая головы и не опуская ног (это дает оптимальную аэродинамику). Можно, даже не зная тонкостей, оценить класс спортсмена по тому, насколько плавно идет его снаряд. Резкие движения — это и есть ошибки”.
СТР. 95

“Именно отталкивание зубцом и дало прыжку (тулуп) название: toe loop в переводе с английского значит “петля, исполненная с пальцев ноги”.
СТР. 93

“Условная точка, до которой на горе приземления долетает среднестатистический лыжник, — это “точка К”. Раньше размер трамплина определяли именно по точке К (например: К90, К125 и т.д.)”.
СТР. 88

ПИСЬМО МЕСЯЦА

В НОГАХ ПРАВДА ЕСТЬ

Отведав творога перед сном, ложусь спать пораньше, ведь завтра самый тяжелый день недели — день ног! Никакая видеомотивация не работает, есть только желание быть лучшим, которое заставляет меня идти в качалку. И вот она... Раздевалка, разминка, тяжелый рабочий подход, отдых, подход, тошнота (снова), фух... Ненавижу ноги. Моя ненависть к ногам равносильна тому удовлетворению, которое я получаю в конце тренировки, когда смотрю на накачанные кровью раздутые квадрицепсы и понимаю, что я на правильном пути. Говорят, что в ногах нет правды, так вот я с этим категорически не согласен. Ибо есть в ногах правда, и сила, и красота! Подытоживая написанное, призываю всех тренить ляжки. Спасибо за внимание, всем ЗОЖа и анаболизма!

МАКС

МН: А тебе — часы COOKOO Watch, которые помогут не пропустить тренировку и не забыть телефон в раздевалке, и вообще много чего умеют. Приз предоставлен интернет-магазином www.stylus.com.ua

Татушка на макушке

Вот вы в январском номере так красиво расписали, как стоит понимать татуировки на теле у девушки в зависимости от места, где они расположены... Но есть одно но: у моей бывшей тату на затылке, а о татуировках на голове в статье ни слова.

ПАША

МН: В любом случае оно отлично вписывается в категорию "Свобода от общества". В том числе и от твоего.

Всем врагам назло

На днях пересмотрел фильм "Знаки", в очередной раз посмеялся над героем Хоакина Феникса, который прятал свой мозг от инопланетян. А потом задумался: повсюду реклама, черный пиар, криминальная хроника — вещи, которые разрушают наш мозг и формируют искаженное восприятие реальности! Поэтому, дорогой МН, хочешь ты этого или нет, начинаю использовать тебя для защиты в прямом смысле слова. P.S. Скотч для укрепления тебя на голове уже приобрел.

ЕВГЕНИУС

Год удался

Пришло время подвести некий итог 2013 года. Кто бы мог подумать, что менять жизнь к лучшему так сложно и легко одновременно. До обидного простой принцип — "что посеешь, то и пожнешь". 2013 оказался настолько насыщенным, что иногда я задумывался, что же я делал все 24 предыдущих года. Но набор массы с катастрофических 63 кг при росте 184 см до 77 кг говорит о том, что я на верном пути и журнал, словно маяк, показывал дорогу. Поменяв работу, я изучаю уже вторую специализацию на новом месте. Человек, беспомощно тонувший на небольшой глубине и боявшийся воды, сегодня проплывает километры. Человек, который боялся конфликтов как огня, сегодня спаррингует с тайскими боксерами. У робкого и стеснительного в прошлом парня, у которого и девушки толком не было, сегодня за плечами опыт отбивания. Парень, который боялся и не умел танцевать, сейчас танцует страстное танго и выступает в танцевальном коллективе. Снова взял в руки книгу и вспомнил, как я обожаю читать! Список можно продолжать бесконечно долго. Ясно одно: 2013 — это прорыв! Прорыв с моим верным напарником, журналом МН! Как это получилось? Мсньше сомневаться, больше действовать! Все рушится? Сжать зубы и все равно делать свое дело. Что бы ни случилось, журнал всегда с тобой, и чтобы развиваться, не особо нужны деньги, хорошая погода или удачный гороскоп... Ничего не нужно, кроме тебя. А что будет дальше, покажет время, проведенное исключительно с пользой и МН!

ВАНЯ ВИКТОРОВИЧ

МН: Старт получился удачным, а вот удастся ли выдержать взятый темп?

Повышенные обязательства

Повелся на рекламную акцию свежеоткрывшегося фитнес-клуба на другом конце города и сдуру купил годовой абонемент по, казалось бы, привлекательной цене. И меньше чем через месяц случайно обнаружил небольшой, но отлично оборудованный зальчик практически по соседству, к тому же значительно дешевле. Остается надеяться только на бесснежную зиму, чтобы можно было ездить в дальний зал на велосипеде и таким образом устраивать себе дополнительную тренировку в цене уже купленного абонемента :)

ИГОРЬ

МН: Если по дороге в зал попадется река, можешь добавить в программу моржевание и триатлон.

“WELCOME TO OUR WORLD”

ЛАСКАВО ПРОСИМО У НАШ СВІТ

Том Річард – один із небагатьох льотчиків, яким вистачає мужності, таланту та досвіду, аби змагатись у фіналі найшвидших авіаперегонів у світі – Reno Air Races. На швидкості 800 км/год десять відчайдушних чемпіонів виборюють тут перше місце. Вони постійно ризикують своїм життям – чи то розминаючись один з одним крило у крило, чи то пролітаючи над землею на висоті не більше ніж метр. Саме для таких безстрашних професіоналів Breitling і розробляє свої хронографи – витривалі, міцні та оснащені потужними функціями. Подібно до інших моделей марки, найвищі параметри точності та надійності цих годинників підтверджує офіційний COSC-сертифікат хронометра. Ласкаво просимо до світу Breitling.

CHRONOMAT 44
FLYING FISH

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

NOBLESSE®
ОФІЦІЙНИЙ АГЕНТ

Київ. Бутік NOBLESSE. W&J, Городецького вул., 17, тел.: (050) 361-6060. **Київ.** Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 114, тел.: (044) 528-3385. **Київ.** Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 2, тел.: (044) 234-1932. **Одеса.** Галерея NOBLESSE, Катеринінська вул., 6, тел.: (048) 785-2453. **Харків.** Галерея NOBLESSE, Сумська вул., 73, тел.: (057) 714-9233.

Брайтлінг. Інструменти для професіоналів

Хронomат 44 Флаінг Фіш

Ноблесс. Дабл ю енд Джей.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Все ли яблоки одинаково полезны?

ЖЕНЯ

Ты знаешь, довольно затруднительно сравнить все сорта яблок сразу — их, на минуту, 7,5 тысяч. Но кое-что общее действительно есть: все яблоки богаты клетчаткой, малокалорийны и полны фитонутриентов, таких как кверцетин (защищает сердце) и кемпферол (выводит токсины). Съедая хотя бы одно яблоко в день в течение месяца, ты на целых 40% снижаешь содержание в крови "плохого" холестерина. Сейчас немного подкатай губу обратно: все эти плюсы в полной мере можно отнести лишь к сезонным, домашним яблокам. Но и их толстые супермаркетовские аналоги, дожившие до февраля, можно применять с умом — как это делает МН.

СОРТА:

"РЕД ДЕЛИШЕС"

"ПИНК ЛЕДИ"

"ГОЛДЕН"

"ГРЕННИ СМИТ"

"АЙДАРЕД"

1. Больше — не лучше

То, что яблоки в магазине такие гигантские, вовсе не значит, что они лучше дедушкиных. "Для их выращивания используют синтетические удобрения, задерживающие в плоде воду", — объясняет Ронг Цао из Центра исследований еды Университета Гельфа (Канада). Кстати, "лишняя" вода еще и разбавляет количество полезных веществ, содержащихся в мякоти яблока.

2. Сила в кожуре

"В яблочной кожуре в 6–8 раз больше антиоксидантов-полифенолов, чем в мякоти, а кроме того, полным-полно других полезных компонентов", — рассказывает Васанта Рупасингх, д.м.н., профессор Университета Дэлхауса (Канада). Спрашивай продавца, у каких яблок кожура потолще, или сам складывай в корзину самые "толстокожие" сорта — "ред делишес" и "алма-атинский апорт".

3. Ставь на красное

"Красные яблоки потому красные, что полны антоцианинов — полифенолов, оберегающих тебя от сердечных заболеваний. Кстати, тех же самых, что водятся в красном вине", — рассказывает Цао. И чем краснее, тем лучше — именно поэтому тебе стоит выбирать "ред делишес": исследования показали, что в них наиболее высока концентрация полифенолов — больше, чем, например, в сорте "айдаред".

4. Выбирай придирчиво

Внимательно осматривай фрукты на наличие покоричневевших пятен: повреждения на кожуре могут быть свидетельством того, что с яблоком не все в порядке. Как отберешь лучшие, по приходу домой засунь их в холодильник. Немецкие исследователи выяснили, что лежавшие в холодильнике яблоки сохраняют большее количество полифенолов, чем те, что хранились при комнатной температуре.

ФОТО: LEVI BROWN

ULYSSE NARDIN

SINCE 1846 LE LOCLE - SUISSE

Уліс Нардан з 1846 року. Ле-Локль – Швейцарія

Марін Хронометер Мануфактур

НОБЛЕСС. Дабл ю енд Джей. ДЕЛЮКС.

MARINE CHRONOMETER MANUFACTURE

Мануфактурний хронометр з кремнієвими технологіями.

Автоматичний механізм. Водонепроникність до 200 м.

Корпус з 18-каратного рожевого золота. Можливий варіант

з каучуковим ремінцем або золотим браслетом.

WWW.ULYSSE-NARDIN.COM

NOBLESSE®

ЕКСКЛЮЗИВНИЙ ДИСТРИБ'ЮТОР

Київ. Бутік NOBLESSE. W&J, Городецького вул., 17;
Бутік DELUXE, Червоноармійська вул., 77;
Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 114;
Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 2.
Харків. Галерея NOBLESSE, Сумська вул., 73.
Донецьк. «Де Гранд», Гурова пр-т,13.
Одеса. Галерея NOBLESSE, Катеринінська вул., 6;
Бутік NOBLESSE, галерея «Сады Победы», 10 Квітня пл.
Дніпропетровськ. Галерея NOBLESSE, Карла Маркса пр-т, 55.
Запоріжжя. Галерея NOBLESSE, Леніна пр-т, 234.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Познакомился с девушкой. Погуляли, позвал домой — пришла. Попробовал поцеловать — получил отказ, но все ее фразы неоднозначны. Что делать?

АНДРЕЙ

Есть подозрение, что это не ее фразы неоднозначны, а твое поведение. Вот это твое "попробовал поцеловать" говорит о том, что стопудово целовал ты ее слишком неуверенно и робко. Скорее, вопросительно ("Можно, а?"), нежели утвердительно ("Хочу!"). Мы, девушки, такие штуки моментально пеленгуем и реагируем соответствующе. В конце концов, если бы она в принципе исключала возможность того, что твой язык окажется у нее во рту, она бы нашла повод отказаться от приглашения. Так что в следующий раз будь просто порешительней. Отказ получает обычно тот, кто допускает саму возможность отказа.

Мне 32, ей 26. Последнее время ругаемся из-за мелочей. Пример: играли в карты, начали обсуждать, кто не вовремя подкинул карту, закончилось ссорой. Я понимаю, что мужчина и что должен уступить, но я не могу делать это постоянно!

АЛЕКСАНДР Р.

Я бы сформулировала иначе: ты — мужчина, и ты должен сохранять спокойствие и не вестись на провокации. Какой бы талантливой скандалисткой ни являлась твоя герлфренд, ей будет затруднительно устроить ссору, если ты станешь реагировать на ее критические выпады в доброжелательно-снисходительно-нейтральной манере. Поверь мне — девушке, которая по молодости была способна вынести мозг любому и по любому поводу, а потом вышла замуж за чертовски уравновешенного парня, и сейчас я уже и не вспомню, когда мы последний раз ругались. Чем невозмутимей мужчина, тем сложнее до него докопаться и тем меньше скандалов. Вот это качество в себе и тренируй.

Знакомлюсь с девушками, они дают свой номер телефона. Но когда звоню — отказывают в свидании. Чем можно зацепить девушку по телефону?

ВЛАД АДАМАР

Если девушки дают телефон (т.е. пристрелочный фейсконтроль ты проходишь), но от встречи отказываются, значит проблема в предложенных тобой вариантах досуга. Практика показывает, что банальные заходы (кино-кафе-погулять) лучше озвучивать сразу после знакомства. Получил телефон — почему бы сразу не поинтересоваться, как насчет того, чтобы посмотреть вместе "Нимфоманку" Триера, сеанс, кстати, через 30 минут. Нет времени? О'кей, тогда по чашке кофе — и через полчаса ты ее отпустишь. Такая спонтанность и нахрапистость выглядит весьма по-альфасамцовски и действует на большинство женщин парализующе — девушка элементарно может растеряться и не найти уважительного предлога, чтобы отказаться. Если после обмена телефонами проходит какое-то время, то лучше объявляться с более нетривиальными предложениями. Сгодится что угодно — дендрарий, катание на хаски или заседание клуба анонимных сексоголиков.

Девушки не отвечают на мои сообщения по телефону и в соцсетях. Как реагировать на такие выходки?

ВАЛЕРИЙ

То, что ты называешь выходками, может быть элементарным нежеланием общаться. Либо вообще, либо в предложенном тобой режиме. Особенно, если ты имеешь привычку забрасывать девушек повествовательными или вопросительными СМС с периодичностью раз в час или после полуночи.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной
mens@sanoma.com.ua

ТЕБЯ КАСАЕТСЯ

Наши коллеги из американского MH приперли к стенке 900 женщин, выясняя, к каким ласкам их грудь наиболее чувствительна. Вот что удалось выяснить:

34%
хотят, чтобы ты больше времени уделял оральным ласкам (используй губы и язык).

24%
желают, чтобы ты ласкал не только соски, но и остальную часть груди.

22%
опрошенных рассчитывают, что ты подаришь больше внимания груди во время полового акта. Думаешь, поигрались во время прелюдии и хватит?

17%
хотели бы, чтобы ты был немного погрубее, когда прикасаешься к прекрасному. Немного!

3%
рассчитывают, что ты все-таки уделишь больше внимания соскам.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Что происходит с организмом, когда на пробежке у меня открывается второе дыхание?

МАКСИМ

ТЕРРЕНС ХОЛТ, Д.М.Н.

В точности этого не знает никто. Прекрасно, правда? Но есть несколько теорий на этот счет. Например: обычно твои мышцы берут питание из внутренних запасов жира и глюкозы, и в этом процессе участвует кислород. Если на дистанции тебя оставили силы, это еще не значит, что они кончились: возможно, поступающего кислорода просто не хватает, чтобы обеспечивать производство энергии в нужном объеме. Если его подача выходит вровень с этими требованиями (например, ты начал глубже дышать), у тебя открывается второе дыхание — для мышечного метаболизма это как будто ты нажал на педаль газа. Другая теория гласит, что весь фокус в эндорфинах — естественных обезболивающих твоего организма. Мозг командует выброс этих веществ в кровь, когда мышечная боль и одышка достигают определенных величин — возможно, это и есть момент, когда ты чувствуешь приход второго дыхания.

На моем теле в хаотичном порядке появляются белые пятна, с каждым днем все больше и больше. Из-за чего это и что делать?

СЕРГЕЙ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Не пугайся, у тебя не рак. Скорее всего, появление белых пятен является следствием потери клетками кожи пигмента меланина. Такой процесс могут вызвать грибковые инфекции, отрубевидный лишай, витилиго и другие заболевания. В любом случае тебе стоит поспешить к дерматологу.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я не удаляю из "Фейсбука" некоторых знакомых только затем, чтобы сравнивать их жизнь со своей.

ИВАН

Ну и не удаляй. "Мужчины сидят в соцсетях за тем же, зачем женщины сплетничают, — разъясняет Сэм Гослинг, д.м.н., профессор психологии Техасского университета. — Мы не только обмениваемся информацией со своими знакомыми, но и определяем для себя социальные стандарты, наблюдая, как живут и как себя ведут другие". От МН добавим: если смотришь, как НАДО делать и используешь соцсети для вдохновения, продолжай в том же духе. Если ищешь самооправдания ("Я вчера нажрался в хлам, но и вон Серега нажрался, а Витек вообще в участке утро встретил"), лучше почитай Men's Health. Ну а если твои фейсбук-сессии проходят в постоянной тоске ("У других вон какая жизнь яркая, и достижения весомые, а я какой-то лузер..."), посоветуйся с психологом. Это нездоровое ощущение.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

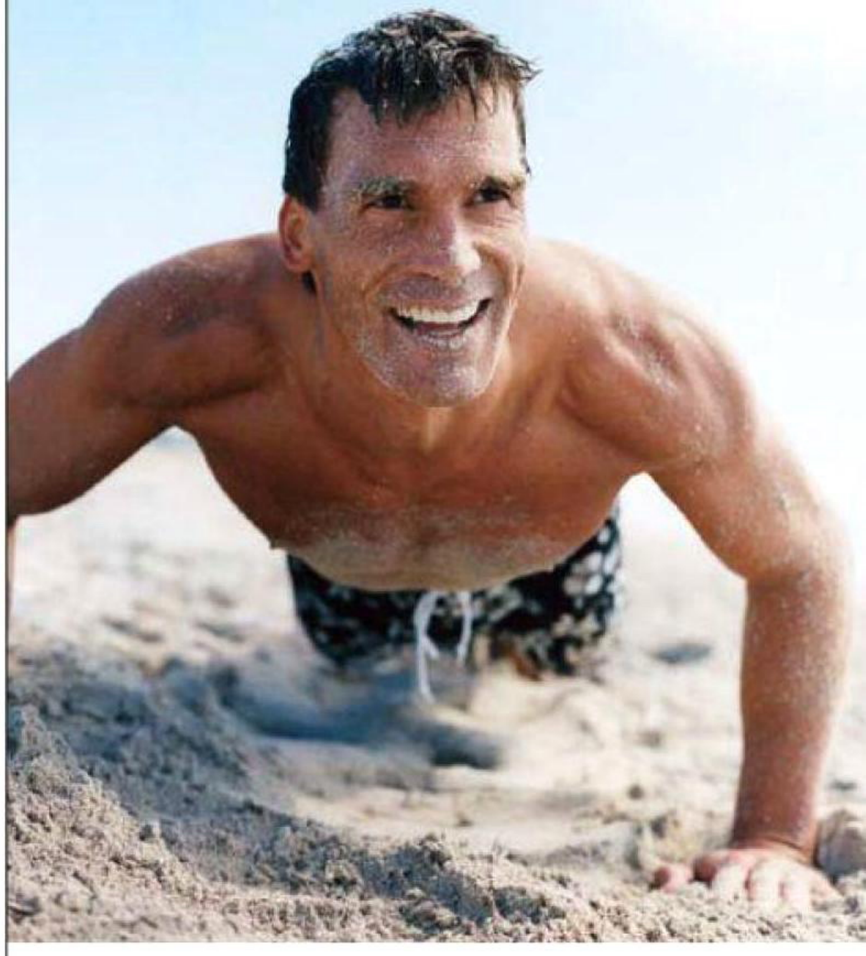
Начальник постоянно показывает мне ролики на YouTube про здоровое питание и, хуже того, теории заговоров. Навязывает свое мнение и, если не соглашаюсь, загружает работой. Что делать?

НИКИТА

МАРИНА НАХАЛОВА, ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

У человека есть потребность быть значимым, особенно это проявляется у руководителей. Если начальник не получает подтверждения своей значимости в работе, он начинает неосознанно конструировать ситуации, в которых мог бы подчинить сотрудников своей воле. Дай ему почувствовать себя влиятельным! Подчеркни в разговоре его достижения, поменьше спорь, поблагодари, наконец, за заботу о подчиненных (он же показывает тебе ролики про здоровое питание). Как только он получит то, чего добивается, он от тебя отстанет.

У тебя остались вопросы? Спроси наших экспертов
mens@sanoma.com.ua



... И всё заживёт!

Быть мужчиной — не только интересно, но и травматично. Работа, спорт, хобби — в жизни всегда есть место подвигу, а от подвига до травмы один шаг.

Ссадины, порезы, ожоги или даже раны — спутники мужчины с того самого дня, как он научился ходить и баловаться со спичками. Что поделать, активный образ жизни и мужские профессии берут своё.

Однако если в детстве достаточно было поплевать на ранку и приложить к ней подорожник, то во взрослом мире всё не так просто (да и где сейчас в городе найти подходящий подорожник — тоже вопрос не из лёгких).

К счастью, есть препарат ТИРОЗУР (порошок). ТИРОЗУР — местный антибиотик с ранозаживляющим эффектом, обладающий широким спектром противомикробного действия и уничтожающий даже грибковую инфекцию.

Не вызывает аллергии, очищает и заживляет поверхностные раны, ожоги, язвы и воспаления, в том числе и от угревой сыпи.

Тирозур — и всё заживёт.

ENGELHARD ARZNEIMITTEL

Виробник:
Енгельхард Арцнаймittель ГмбХ і Ко.
(Германія)

Alpen Pharma

Представництво
"Альпен Фарма АГ" (Швейцарія) в Україні
м. Київ, вул. Лісна 30а, 04075
+38044 401 81 03, www.alpenpharma.com.

Реклама лікарського препарату. Перед застосуванням ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем.
Зберігати в недоступному для дітей місці. Р.П. Тирозур порошок №UA/7786/01/01

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Реклама

_КОМАНДА: УНИВЕРСИТЕТ ШТАТА МИЧИГАН (США)

_ПОДОПЫТНЫЕ: 428 СОВЕРШЕННОЛЕТНИХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

_ОПЫТ: ПОДОПЫТНЫМ ДАВАЛИ ЗАПОЛНИТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ТЕСТЫ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

Выдумывай, когда устал

На носу день рождения твоей подруги, а ты по-прежнему понятия не имеешь, что ей подарить? Вот решение: подумай об этом вечером, хорошенько отпахав на работе, ведь уставший ты мыслишь шире. Зуб дают ученые из Мичигана. Исследователи набрали волонтеров и разделили их на две группы: тех, кто активен по вечерам, и тех, кто лучше соображает с утра пораньше. В течение дня ученые подсовывали обеим группам тесты на аналитическое и творческое мышление. И все испытуемые быстрее справлялись с творческими задачами в тот момент, когда были меньше всего готовы вообще что-то решать. Фокус прост: когда ты устал, твое абстрактное мышление выходит за привычные рамки. А вот за аналитические задачи, например расчет бюджета на отпуск, лучше берись на свежую голову.

ФОТО: SAM ARMSTRONG

_**КОМАНДА:**
УНИВЕРСИТЕТ ДЕПО (США)
_**ПОДОПЫТНЫЕ:** 306 ЧЕЛОВЕК
_**ОПЫТ:** У ИСПЫТУЕМЫХ ЗАМЕРЕНА ИНТЕНСИВНОСТЬ УЛЫБКИ. ПРОСЛЕЖЕНА СВЯЗЬ МЕЖДУ ШИРИНОЙ УЛЫБКИ И КРЕПОСТЬЮ БРАКА

ФОТО: SAM ARMSTRONG, GETTY/FOTOBANK

Выбирай подругу по улыбке

Перед тем как отправляться в ювелирный за обручальным кольцом, оцени ширину улыбки своей подруги. А также внимательно рассмотри ее детские фото — психологи уверяют, что так ты сможешь предсказать, насколько крепким будет ваш брак. Ученые перелопатили несколько сотен детских и взрослых фотографий женщин, а затем проверили статус их отношений. И вот что выяснилось: девочки, светившие зубами еще в пятилетнем возрасте и сверкавшие улыбкой на школьных и университетских фото, впоследствии в три раза реже подают на развод, чем угрюмые буки. Как это работает? "Это может быть как умение в целом справляться с жизненными трудностями, так и банальная способность к послушанию. Они же улыбались каждый раз, как их просил об этом фотограф", — рассказывает Мэтью Хертенштейн, автор исследования. Как бы то ни было, любое из этих качеств пригодится в браке.

_**КОМАНДА:** ЭКСЕТЕРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

_**ПОДОПЫТНЫЕ:** 78 ВОЛОНТЕРОВ-СЛАДКОЕЖЕК

_**ОПЫТ:** ЧАСТЬ ПОДОПЫТНЫХ ПРОГУЛЯЛАСЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЗЯТЬСЯ ЗА СЛАДКОЕ, А ЧАСТЬ ОТПРАВИЛАСЬ ПРЯМИКОМ К СТОЛУ

Прогуляйся, чтобы умерить тягу к сладкому

Привычка регулярно лопать сладости на работе происходит из полуосознанного желания справиться со стрессом и в перспективе ведет к свисающим бокам — оно тебе нужно? В следующий раз, когда тебе захочется пройтись до офисного автомата за шоколадкой, лучше сходи на 15-минутную прогулку. Ученые разделили волонтеров на две группы: одну отправили напрямую к миске с шоколадными конфетами, а других перед угощением заставили четверть часа шагать по беговой дорожке. И если первые схватились за 28-граммовые батончики, то вторых вполне удовлетворила порция в 15 г шоколада. Механизм прост: упражнения, даже самые простые, стимулируют выработку эндорфина, снимающего стресс.

ФОТО: SAM ARMSTRONG

Пако Рабан. Зе н'ю фрагран фор хім. Інвіктус.

paco rabanne

The new fragrance for him

INVICTUS

www.pacorabanne.com

На правах реклами. Парфумерно-косметична продукція. ТОВ "Егзагон", (044) 3377000 www.hexagone.ua

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

НИЧЕМ НЕ БРЕЗГУЕТ

Продолжаем рассматривать женщину как объект научных исследований. В свежем выпуске: меняющие сознание таблетки, тараканы и бестолковое воздержание.

ФОТО: VICTORIA JANASHVILI

НЕОЖИДАННО

Девушкам, которые принимают оральные контрацептивы, не так важно, чтобы их потенциальный партнер соответствовал расхожему маскулинному образу (мужественная челюсть, широкие плечи и т.д.). Как докладывает журнал Psychoneuroendocrinology, швейцарские ученые обратили все свое внимание на женщин в возрасте 18–24 лет и сравнили любовные предпочтения тех, кто регулярно пользуется оральными контрацептивами, с предпочтениями тех, кто не пользуется. И оказалось, что партнеры женщин из второй группы гораздо чаще обладают брутальной, “мужичьей” внешностью. Вот так вот.

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

Как ни печально, 57% опрошенных журналом Cosmopolitan женщин двум неделям без Интернета предпочтут две недели без секса. Утешать себя остается тем, что две трети опрошенных пользуются новейшими средствами связи в частности и для того, чтобы посылать мужику свои интимные фотографии.

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Команда исследователей из Университета Гронингена (Нидерланды) собрала подопытных женщин разного возраста и попросила их сделать две простые вещи: хлебнуть из чашки, в которой плавают тараканы, а потом вытереться грязным полотенцем. Интрига же была в том, что барышень разделили на три группы: первая группа перед испытанием смотрела красивый эротический фильм, вторая — репортаж об экстремальных видах спорта, третья — видео с движущимися поездами. Как думаешь, какая группа лучше справилась с заданием? Ответ: возбужденная. После эротики женщины с меньшим отвращением пили из кружки с насекомыми и вытирались заляпанным полотенцем. Это позволило ученым сделать предварительные выводы о том, что сексуально возбужденной женщине многое кажется уже не столь отталкивающим. Мы не то чтобы призываем этим пользоваться, но знать об этом — полезно. К слову, тараканы в эксперименте были пластиковыми, а полотенце — просто подкрашено.

ВСЯ ПАСТЬ В ПАСТЕ

Слышал об арахисовой пасте, которую так нахваливают бодибилдеры? Мы тоже слышали — и решили попробовать. По традиции поедание проходило в формате слепой дегустации с участием голодных представителей редакции.

1 LA COMTESSE (Германия)

Антон Иванов: Густая очень (ОЦЕНКА 4)

Арсений Виноградов: Будто размололи пакетик арахиса с небольшим количеством сахара (4)

Артем Бетев: Липнет к нёбу (3)

Роман Воропаев: Нормальная вообще (5)

ОБЩИЙ БАЛЛ: 4

2 "ОРЕХОВАЯ ЛАВКА" (Россия)

Иванов: Безвкусная какая-то (2)

Бетев: Постная! Пресная! (2)

Виноградов: У предыдущей куда лучше выражен вкус арахиса (2)

Воропаев: Да, эта хуже (2)

ОБЩИЙ БАЛЛ: 2

3 УРБЕЧ* (Дагестан)

Иванов: Меня цвет и консистенция смущают... (2)

Бетев: Похожа на халву, но не сладкая. Это обламывает (2)

Виноградов: На вкус — сырой арахис. И грибной привкус какой-то (2)

Воропаев: Фу, гадость же! (0)

ОБЩИЙ БАЛЛ: 1,5

4 HY-TOP (США)

Бетев: Соленая! И кусочки арахиса! (4)

Иванов: Мне нравится. Я бы всю банку съел (5)

Виноградов: Я не могу прожевать (4)

Воропаев: Давайте всю не будем есть, ее еще фотографировать (4)

ОБЩИЙ БАЛЛ: 4,3

АННА ПЕТРИНА, ДИЕТОЛОГ, ТЕРАПЕВТ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ E&C

В арахисе много белка (25 г на 100 г), причем его усвояемость очень высока — 98%. Как любой растительный белок, он не содержит полного набора необходимых аминокислот, но их нехватку восполнят зерновые продукты — намазывай пасту на кусок ржаного или цельнозернового хлеба. Еще арахис содержит полиненасыщенные омега-6 жирные кислоты. Они обладают противовоспалительным действием, ускоряют заживление ран, стимулируют рост мышечной массы, но при этом повышают вязкость крови и ускоряют рост жировых клеток. Для компенсации стоит добавить в рацион океаническую рыбу, льняное масло и другие продукты, богатые омега-3 жирными кислотами.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, ФИТНЕС-РЕДАКТОР MH

Арахисовая паста чрезвычайно полезна для занимающихся в тренажерном зале, она позволяет легко увеличить калорийность суточного рациона. Паста помогает набирать вес, если в этом есть нужда, и придает больше энергии и сил на тренировке. Одна поправка: на арахис у многих аллергия, как у меня, например. Так что надо быть осторожными.

*Урбеч — традиционное блюдо дагестанской кухни, его издревле делали из растертых семян льна, конопли, подсолнуха или абрикосовых косточек. Арахисовый урбеч — современное изобретение. Его можно поедать и просто так, и смешав с маслом/молоком и медом. В виде смеси он вкуснее (на "троечку"), но мед и масло мы добавили уже после дегустации, чтобы все образцы сражались на равных условиях.

P.S. ГОВОРЯТ, ЧТО "АРАХИС" ПРОИСХОДИТ ОТ ГРЕЧЕСКОГО СЛОВА "ПАУК" — ИЗ-ЗА РИСУНКА В ВИДЕ ПАУТИНЫ НА СКОРЛУПЕ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Выбьем с горя

Иногда необходимо выбить запертую дверь. Не входную в квартире, а попроще: межкомнатную, которая открывается внутрь (от тебя), или в кабинет на работе. Как сделать это быстро, не навредив себе?

1 Дай знать

Достойный повод выбить дверь — это необходимость вызволить кого-то, кто оказался в запертом помещении и кому требуется помощь. Но прежде чем сносить преграду, предупреди человека, чтобы он отошел (отполз) там подальше. Иначе к существующим проблемам добавятся еще и увечья.

2 Подготовься

Отойди от двери на расстояние чуть меньшее, чем длина твоей ноги. Встань к двери лицом, плечи расправь, ноги на ширине плеч. Твоя мишень — точка рядом с ручкой, рядом с замком. Ударив по ней, ты максимум силы направишь не на дверь в целом, а на то, чтобы надругаться над запирающим механизмом.

3 Лупи!

Подними колено рабочей ноги (той, которой пенальти бьешь) выше талии и стремительным движением ударь пяткой по намеченной точке. Когда подошва коснется двери, как бы шагни вперед, перенося вес тела на бьющую ногу. Колено этой ноги должно оставаться согнутым — чтобы самортизировать удар.

4 Лупи и лупи!

Чак Норрис справляется с подобными штуками с первого раза, а тебе может понадобиться удар и еще удар. Ручка покосилась? Дверную коробку повело? Это хороший знак — бей в ту же точку еще и еще. И в любом случае не забудь вызвать спасателей — вдруг дверь захочет победить?

ФОТО: GETTY/FOTOBANK; ИЛЛЮСТРАЦИИ: TOBY LEIGH

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда

СЕРГЕЙ КУРЕХИН. БЕЗУМНАЯ МЕХАНИКА РУССКОГО РОКА

Александр Кушнир

Музыкальный продюсер и журналист Александр Кушнир (“Золотое подполье”, “100 магнитоальбомов советского рока”) писал эту книгу несколько лет. И вот наконец дописал — внушительный том, в котором множество интервью и архивных фотографий соседствует с едва ли не первой попыткой анализа феномена великого музыканта и шоумена. Читается на одном дыхании.

ИНФОРМАЦИЯ

Джеймс Глик

В обилии окружающей нас информации можно утонуть — когда деревья были большими, а всякого рода новостей было меньше, жилось как минимум легче. Книга журналиста и писателя Джеймса Глика не станет путеводителем по информации, но подробно объяснит, откуда она взялась, расскажет историю ее кодирования и передачи и попробует проанализировать, что же это такое — информационный поток. Жить от этого станет не легче, но точно веселее.

P.S. ЕМКОСТЬ ТВОЕГО МОЗГА ДОСТАТОЧНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАПОМНИТЬ 3 000 000 ЧАСОВ ТЕЛЕВИЗИОННОГО ЭФИРА

На пути к железному человеку

Иногда, чтобы серьезно изменить свою жизнь, требуется не то чтобы бетонная сила воли, а просто новые хорошие знакомые.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Валерий Эделев

ВОЗРАСТ: 24 ГОДА

РОД ЗАНЯТИЙ: МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ ТРАНСФОРМАТОРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

РОСТ: 184 СМ

ВЕС ДО: 101 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 80 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 8 МЕСЯЦЕВ

Спортивное детство (плотно занимался гандболом, немного боксом) и подтянутая фигура закончились лет в 12. Заболел, выпал из режима тренировок, а возвращаться ко всему этому стало лень. В итоге лень закончилась сотней килограммов к 20 годам. По 5 кг на каждый год жизни — многовато.

В конце 2012 года так получилось, что я сменил работу, а новые коллеги оказались интересными и небезразличными людьми: кто вегетарианец, кто марафон бегает — быстро убедили меня, что надо худеть. Первым делом в спортзале устроил себе тест Купера (это когда фиксируется, сколько ты можешь пробежать за 12 минут) — и провалил его с треском, конечно же. Тем не менее начал ходить на тренировки — пять-шесть раз в неделю — и за первый же месяц избавился от 6 кг.

Естественно, попутно стал иначе питаться. По совету тех самых новых коллег-вегетарианцев отказался на время от мяса и благодаря всему этому добрался до 85 кг. На 85 была какая-то мертвая точка, с которой никак не мог сдвинуться: пришлось еще сократить количество потребляемых калорий, отказаться от углеводов и добавить утренние тренировки (лучше утреннего бега в этом смысле ничего нет).

И вот мой вес — 79,6 кг (последний раз столько весил классе в 8-м, наверное). Когда бабушка меня увидела, сказала прямо: "Внучок, ты дрыщ". Это послужило отличным стимулом взяться за набор мышечной массы. Продумал новый рацион, новые тренировки, но меня хватило на месяц — я просто не смог столько есть! Я стал чуть ли не ненавидеть еду, и должен сказать, что терять вес, по-моему, намного легче, чем набирать. Поэтому я сейчас сосредоточен на другом. Во-первых, хочу пробежать марафон (сегодня пробегаю 25 км, а говорят, что после 30 км уже есть все шансы пройти дистанцию). А во-вторых, мечтаю принять участие в Ironman.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanoma.com.ua

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

P.S. ТРИАТЛОН IRONMAN — ЭТО 3,86 КМ ВПЛАВЬ, 180,25 КМ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, 42,195 КМ БЕГОМ. НА ВСЕ ДАЕТСЯ 17 ЧАСОВ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОВРЕДИТ

У беременной женщины растет не только живот, но и грудь, а главное — больше не нужно предохраняться. Как тут не заняться сексом?

ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

Всех, для кого Интернет — истина в последней инстанции, пугает миф о том, что куннилингус во время беременности может привести к некой "воздушной эмболии" и смерти женщины. Официально заявляем: это ложь. Если в остальном все в порядке, то единственное противопоказание для орального секса в таком положении — вирус герпеса у мужчины.

АНАЛЬНЫЙ СЕКС

Распространенное заблуждение: анальный секс приводит к выкидышу. Не приводит. Но воздержаться от него стоит по двум причинам: 1) прямая кишка и так испытывает повышенные нагрузки во время беременности; 2) при анальном сексе возрастает риск занести инфекцию, а этого, как ты понимаешь, нужно избегать.

ОБЫЧНЫЙ СЕКС

Главная рекомендация — заниматься сексом в щадящем режиме, с меньшей амплитудой и силой фрикций. Сверхгимнастические позы лучше отмени в принципе, а после 8–12 недель беременности забудь о любых положениях, во время которых ты давишь на ее живот. Оптимальная поза — лежа на боку. Кроме того, во время беременности откажись от каких-либо секс-игрушек, так как они могут травмировать слизистую влагалища, которая стала нежнее обычного. (Исключение составляет разве что сексуальная игрушка The Sims 2: Erotic Dreams. Та самая, компьютерная.)

СРОКИ

Приставать к своей женщине перестань за две недели до предполагаемых родов. В это время у нее усиливается выработка гормона окситоцина, который активизирует сократительную способность матки и может спровоцировать преждевременные роды прямо во время секса. К тому же в это время лучше не нарушать микрофлору влагалища, чтобы при прохождении через родовые пути ребенок не подхватил какую-нибудь инфекцию.

Эксперты: Елена Бунтова, акушер-гинеколог, врач первой категории; Михаил Рузаев, уролог-андролог, к.м.н.

СЕКС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ПОЛНОСТЬЮ ПРОТИВОПОКАЗАН

1. При любом намеке на инфекцию половых путей у одного из партнеров
2. Если есть угроза выкидыша
3. Если предыдущая беременность закончилась выкидышем либо преждевременными родами
4. При подтекании околоплодной жидкости, низком прикреплении плаценты и проч.

Лучше всех ответ на вопрос "можно или нет?" знает врач, ведущий беременность.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. САМАЯ КОРОТКАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ СРЕДИ МЛЕКОПИТАЮЩИХ — У ДЛИННОНОСОГО БАНДИКУТА, ДЛИТСЯ ВСЕГО 12,5 СУТОК

САМООБОРОНА

Травмоопасность

С этого номера мы будем следить за криминальной хроникой и разбирать отдельные новости: как нужно действовать в подобных обстоятельствах, случись они с тобой? Начнем с истории про стрельбу в метро.

“ОДНОГО ИЗ ПАССАЖИРОВ ПОДЗЕМКИ РАССТРЕЛЯЛИ ИЗ ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ... НА ЗАПИСИ С КАМЕРЫ ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЯ ВИДНО, КАК ОДИН ИЗ ПАССАЖИРОВ ЖЕСТАМИ ОБЪЯСНЯЕТСЯ СО СТОЯЩИМ В КОНЦЕ ВАГОНА МУЖЧИНОЙ. ТОТ ПОДХОДИТ, ПОСЛЕ ЧЕГО ПОЛУЧАЕТ ПУЛЮ В ЖИВОТ, А ЗАТЕМ В ГОЛОВУ”.
22 ноября 2013 г.

Что делать в такой ситуации

Сначала напомним правило для умных и уравновешенных людей: если злодей приставил к твоей голове пистолет, не провоцируй “стрелка” словами вроде “ну давай, стреляй! слабо?”. Поскольку травматическое оружие разрешено к ношению и как бы (ключевое слово) не столь смертоносно в сравнении с огнестрельным, его хозяин будет чувствовать меньшую ответственность, спуская курок. Испугайся. Закрой лицо руками, отвернись, подставляя предплечье. Громко кричи: “Не стреляй, всё, всё!” Либо спокойно отстранись, подняв руки к лицу: мол, был не прав, проблем нет — покажи агрессору, что он главный и ты с этим не споришь. Жизнь дороже любых понтов.

Пытаться вырвать у “стрелка” пистолет можно лишь в крайнем случае (ведь раз он только угрожает, значит стрелять пока не собирается и не надо его провоцировать). Шансов у тебя — один к ста, тем не менее рассказываем.

1 При угрозе пистолетом в голову отклони корпус с линии выстрела (желательно во внешнюю сторону относительно стреляющего: если он правша, отклоняйся влево, левша — вправо) и обеими руками прихвати вооруженную руку в районе кисти, направив ствол в сторону либо вниз. Далее всем весом висни на руке, головой бодая в лицо злодея. Пробуй вывернуть ствол из руки стрелка. Как именно — ориентируйся по ситуации: если ты направил его руку вниз, продавливай ствол дальше вниз и от себя и резко вырывай рукояткой вверх. Другой вариант — давить на ствол вверх и от себя, но этот способ удобен, когда, уклонившись, ты направил руку с оружием в небо (так меньше шансов, что случайной пулей ранит кого-то вокруг). Не забывай кричать, кусаться, наносить удары головой и коленями.

2 Аналогично действуй при угрозе выстрела в живот: смещайся с линии выстрела, контролируй вооруженную руку, направляй оружие вниз или в сторону и агрессивно контратакуй.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА “САМООБОРОНА 100%”

КАК ГОВОРИТСЯ

НЕСТИ ГАЛИМАТЬЮ

Чаще всего “галиматью” связывают с именем французского врача Галли Матье, который сопровождал свои рецепты искрометными шутками. Смехотерапия людям нравилась, и врач стал рассылать больным отпечатанные листки со всевозможными анекдотами и каламбурами — все это под заголовком “Галли Матье”.

С ГАКОМ

“Ему сорок лет с гаком”, — говорим мы, не задумываясь, что такое “гак”. В старину называли так лишнее расстояние, крюк, который нужно сделать, если нет прямой дороги из пункта А в пункт Б: пять верст с гаком. А потом гак стал некой добавкой, дополнительным количеством чего бы то ни было.

КОНЦЫ В ВОДУ

Это все Иван Грозный виноват: расправляясь с новгородцами, которых царь подозревал в измене, прислужники тирана топили их в реке Волхов, привязывая камень к шее. Так и шума меньше, и последствий (то есть веревок, концов) не видно.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СТАНИСЛАВ СЫРЕЦКИХ

P.S. В МАРТЕ В РУБРИКЕ “ЕСТЬ МНЕНИЕ” ЧИТАЙ О ТОМ, НУЖНО ЛИ РАЗРЕШАТЬ НОШЕНИЕ КОРОТКОСТВОЛЬНОГО ОРУЖИЯ

Хранить нельзя выкидывать

Представь: случился апокалипсис, а в твоей аптечке только просроченные лекарства. Они убьют тебя сразу после указанной даты “употребить до”? Просто не помогут? Или окажут целебное действие, но не в полную силу?

Эксперт:
Дэвид Эпгар, старший преподаватель кафедры фармацевтики Аризонского университета

Истечение срока годности лекарства не означает, что оно мгновенно (или через год) превращается в яд. Срок годности — это время, в течение которого производитель гарантирует эффективность и безопасность препарата. Например, фармацевтическая фирма тестировала лекарство в течение трех лет — вот и пишет соответствующий срок годности. Лекарство может быть действенно и дольше, но клинических испытаний, подтверждающих это, нет.

1. АСПИРИН
Можно есть

Просроченная таблетка тебя не покалечит, но, возможно, и не излечит. Доказано, что со временем аспирин теряет целебную силу: эффективность таблетки к ее 10-летнему юбилею снижается на 99%. Полагайся на нос: негодный аспирин распадается на составные вещества и начинает сильно пахнуть уксусной кислотой.

2. ДЕКСТРОМЕТОРФАН
Нужно выкинуть

Это вещество входит в состав ряда сиропов от кашля (ищи в составе) и умирает тогда, когда ему суждено цифрами на упаковке. Плюс к моменту “годен до” из сиропа испаряется часть алкоголя, из-за чего консистенция перестает быть однородной и действующие вещества неравномерно распределяются по емкости. Лучше не рисковать.

3. ИБУПРОФЕН
Можно есть

Но не всегда: все зависит от производителя и от состава конкретного препарата. Вспомогательные вещества полиэтиленгликоль, или полисорбат-80, или повидон ускоряют распад ибупрофена, так что, если они есть в составе, выбрасывай старую пачку. Если нет — можешь подержать лекарство в аптечке лишний год или два.

4. ПАРАЦЕТАМОЛ
Можно есть

Американские фармацевты изучили несколько запечатанных упаковок парацетамола, просроченных на период от 28 до 44 лет, и выяснили, что в препарате сохранилось 99,7% действующего вещества. Но исследователи не ручаются, что старые таблетки однозначно эффективны. Так что, если одна не сработала, не ешь вторую.

5. ЛОРАТАДИН
Можно есть

Антигистаминный препарат, встречающийся как под собственным именем, так и в составе лекарств с иным названием (например, в кларитине). Ученые из Индии экспериментальным путем доказали его устойчивость к стрессовым факторам и уверяют, что время тоже не властно над лоратадином.

6. КАПЛИ ДЛЯ ГЛАЗ
Нужно выкинуть

В глазные капли очень просто занести бактерии (например, случайно прикоснулся хоботком флакона к больному глазу — и все). Именно поэтому у капель такой короткий срок годности, и именно поэтому их следует хранить в холодильнике. Если жидкость помутнела — это тоже повод немедленно отправить лекарство на помойку.

P.S. РОВНО 110 ЛЕТ НАЗАД АСПИРИН ПОЯВИЛСЯ В ПРОДАЖЕ В ВИДЕ ТАБЛЕТОК (ДО ЭТОГО ОТПУСКАЛСЯ В ВИДЕ ПОРОШКА)

ФОТО: TRAVIS RATHBONE

Данная статья не является рекламой каких-либо медицинских препаратов

Одним ловким движением

Есть одно прекрасное упражнение, которое ты не делаешь, а зря. Потому что лучшей закалки для мышц живота (и кора в целом) не найти.

"Если я и знаю секрет, как натренировать силу гимнаста и попутно добиться идеальных кубиков, то это подъем корпуса и ног лежа", — делится опытом Павел Цацулин, инструктор школы StrongFirst, в прошлом тренер советского спецназа. Упражнение требует определенной подготовки, так что можешь начать с облегченной версии: подхвати бедра руками и помогай себе таким образом поднимать ноги и верх корпуса. Потом — просто подстраховывай ноги, но не помогай. И наконец, идеальный вариант: руки вытянуты над головой, ногам уже ничто не помогает. Подбородок почти прижат к груди, но шея не напряжена. Приподнимай ноги и руки, потом опускай (не касаясь пола) — туда-сюда в течение 10–15 секунд. Это один сет. Делай 5–10 таких сетов три раза в неделю вместо привычных упражнений на мышцы пресса и кора в целом. "Акцентируй внимание не на продолжительности упражнения, а на максимальном напряжении, которое должны испытывать мышцы живота, — советует Павел. — Иначе будешь просто уставать, а результата не добьешься". Между сетами расслабляй мышцы живота на фитболе (мяч под спиной, ты выгибаешься) или делая упражнение "кобра".

В ЧЕМ СМЫСЛ

- Повышенная нагрузка на все области кора.
- Проработка боковых мышц живота.
- Очень быстрая тренировка на мышцы кора.

1 ОТОРВИСЬ

Напряги бедра и подними ноги (пальцы ног вытянуты), одновременно оторвав от пола плечи. Готовься, это только начало.

2 РАСТЯНИСЬ

"Втяни" копчик так, чтобы в пол упирался не он, а нижний отдел спины. Непросто? Дальше будет еще сложнее.

3 ДЫШИ РОВНО

Дыши неглубоко, не грудью, а животом — чтобы мышцы работали еще активнее. Напрягись и удерживай себя в таком положении.

4 КАЧАЙСЯ

Тело натянуто, как тетива лука. Сгибайся в коромысло и распрямляйся, не касаясь руками и ногами пола. Сгибайся — распрямляйся.

УСИЛИТЕЛЬ ЗВУКОМ

Мы подобрали для тебя 10 свежих треков с отменной энергетикой и идеальным для круговой тренировки темпом (под бодрые песни делаешь 4–8 упражнений подряд, под спокойные отдыхаешь). С таким плей-листом у тебя точно хватит сил, чтобы сделать самый последний, самый трудный повтор.

1	A Ton of Love	Editors	140 BPM
2	Pain	Pusha T	90 BPM
3	Don't Think They Know	Chris Brown	132 BPM
4	Attracting Flies	AlunaGeorge	98 BPM
5	Black Skinhead	Kanye West	130 BPM
6	Execution in Autumn	Wu-Tang Clan	92 BPM
7	LoveHate Thing	Wale ft Sam Dew	100 BPM
8	Axis	Pet Shop Boys	125 BPM
9	Goodbye Lovers and Friends	Franz Ferdinand	93 BPM
10	Lift Me Up	Five Finger Death Punch ft Rob Halford	150 BPM

ФОТО: PHILIP HAYNES

P.S. ПОКА СЕЗОН, ВСТАВАЙ НА ГОРНЫЕ ЛЫЖИ. ЗА ПОЛЧАСА ПОКАТУШЕК ТЫ СОЖЖЕШЬ 245 ККАЛ (ЖАРЕНОЕ КУРИНОЕ БЕДРО)

НАДО ПРИВЫКАТЬ

Глупо оправдывать вредные привычки проблемами на работе и сумасшедшим графиком. Научись обращать производственный стресс на благо себе.

Стресс делает привычки и зависимости сильнее — таковы результаты исследования, опубликованного на страницах Journal of Personality and Social Psychology (США). Смысл этой новости в том, что человек в стрессовой ситуации курит, пьет, жрет шоколад во многом потому, что он и так привык это делать: в напряженных обстоятельствах ослабевает его сила воли и начинает работать автопилот. И не важно, говорят исследователи, о каких привычках идет речь — о плохих или о хороших. Так вот, раз уж стресса все равно не избежать, используй шанс извлечь из него пользу: пусть действия, которые ты по-любому будешь совершать на автомате, идут тебе на благо, а не во вред. А для этого требуется побольше хороших привычек и поменьше плохих.

ДЫШИ СПОКОЙНО

Три запаха, которые помогают снять стрессовое напряжение. Научно доказано.

1. ЛИМОН

В аромате лимона содержится вещество линалоол, которое успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему.

Journal of Agricultural and Food Chemistry

2. ЛАВАНДА

Запах лаванды прежде всего готов утихомирить твою нервную систему, а также способен улучшить качество сна.

Исследование Мэрилендского университета

3. ВАНИЛЬ

Аромат ванили обладает эффектом успокоительного — особенно после внезапного испуга. Проверь на ком-нибудь.

Исследование Тюбингенского университета

КАК ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ

1

Повторять, повторять и повторять, не пропуская звеньев в цепи привязанности. Возьми обычный настенный календарь и отмечай крестиком каждый день, когда выполняешь то, что хочешь сделать новой привычкой. Крестики должны появляться регулярно! Нейробиологи утверждают, что на формирование устойчивой, доведенной до автоматизма привычки уходит в среднем 66 дней.

2

Если такой аналоговый календарь кажется тебе прошлым веком, воспользуйся приложением вроде Chains.cc: оно как раз помогает формировать привычки и вступать в группы по интересам для большей мотивации.

3

Привычка скорее привяжется к тебе, если ты в свою очередь привяжешь действие к конкретному времени: “яблоко в 4 часа дня”. И вот уже начальник наорал на тебя, а ты яблочко жуешь вместо сигаретного фильтра.

4

И последнее: по утрам твоя решительность всегда сильнее, нежели вечером, так что новую для себя привычку ходить в бассейн отрабатывай как раз по утрам. Ну и стресс тебе в помощь!

P.S. БЕРЯ РАБОТУ НА ДОМ, ТЫ В 20 РАЗ ПОВЫШАЕШЬ РИСК СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЛУЧШЕ ЗАДЕРЖИСЬ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU

Дома стены не помогут?

Существует немало мифов о том, как простые вещи, которые есть у тебя дома, губительно сказываются на твоем здоровье. Пришло время разобраться, убьют ли тебя…

Эксперт: Максим Наумов, ведущий специалист компании EcoStandard Group, проводящей все виды экологических экспертиз

1 ХОЛОДИЛЬНИК НА КУХНЕ

ГОВОРЯТ, ЧТО… Во-первых, утечка жидкости фреон из холодильника опасна для человека. Во-вторых, электромагнитное излучение. Так что тебя ждут не только прохладный кефир, но и бронхиальная астма плюс проблемы в работе сердечно-сосудистой системы.

НА САМОМ ДЕЛЕ Современные холодильники работают на безвредных для человека хладагентах. А вот электромагнитное излучение существует, но тоже в пределах санитарных норм. Главный источник — задняя стенка агрегата, так что, если спальня и кухня — смежные комнаты, не совмещай холодильник с изголовьем кровати. И вообще, не сиди долго ближе 1 м от холодильника.

2 МАГНИТ НА ХОЛОДИЛЬНИКЕ

ГОВОРЯТ, ЧТО… Магнит на сувенире из путешествия бывает темно-серым, а бывает блестящим. Первый вариант безопасен, а вот второй — неодимовый (сделан из страшного сплава железа, бора и неодима) — негативно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и нарушает работу бабушкиного электрокардиостимулятора.

НА САМОМ ДЕЛЕ Неодим — редкоземельный элемент, дорогой, в сувенирной продукции встречается нечасто. К тому же этот металл используется в медицине, например в аппаратах для магнитно-резонансной томографии. И за все время применения не было выявлено никакого негативного воздействия на людей.

3 ОБОИ НА СТЕНЕ

ГОВОРЯТ, ЧТО… Флизелиновые обои с виниловым покрытием медленно, но верно разрушают человека. Они вызывают аллергическую реакцию, от них развивается и обостряется астма. Спастись можно, часто проветривая помещение и покупая обои европейских производителей: у них стандарты выше.

НА САМОМ ДЕЛЕ Чисто флизелиновые обои (бывают и такие) делают из экологически чистых материалов (в основном это волокна целлюлозы). Но если на флизелиновую основу производитель нанес винил, то будь осторожен: при горении это покрытие выделяет изрядное количество вредных веществ. А при комнатной температуре такие обои совершенно безвредны.

4 МЕБЕЛЬ В КОМНАТЕ

ГОВОРЯТ, ЧТО… Нет ничего хуже мебели из ДСП, ведь это опилки, склеенные формальдегидными смолами, от которых и страдает организм: появляются аллергии, болезни глаз, ухудшается работа репродуктивной системы.

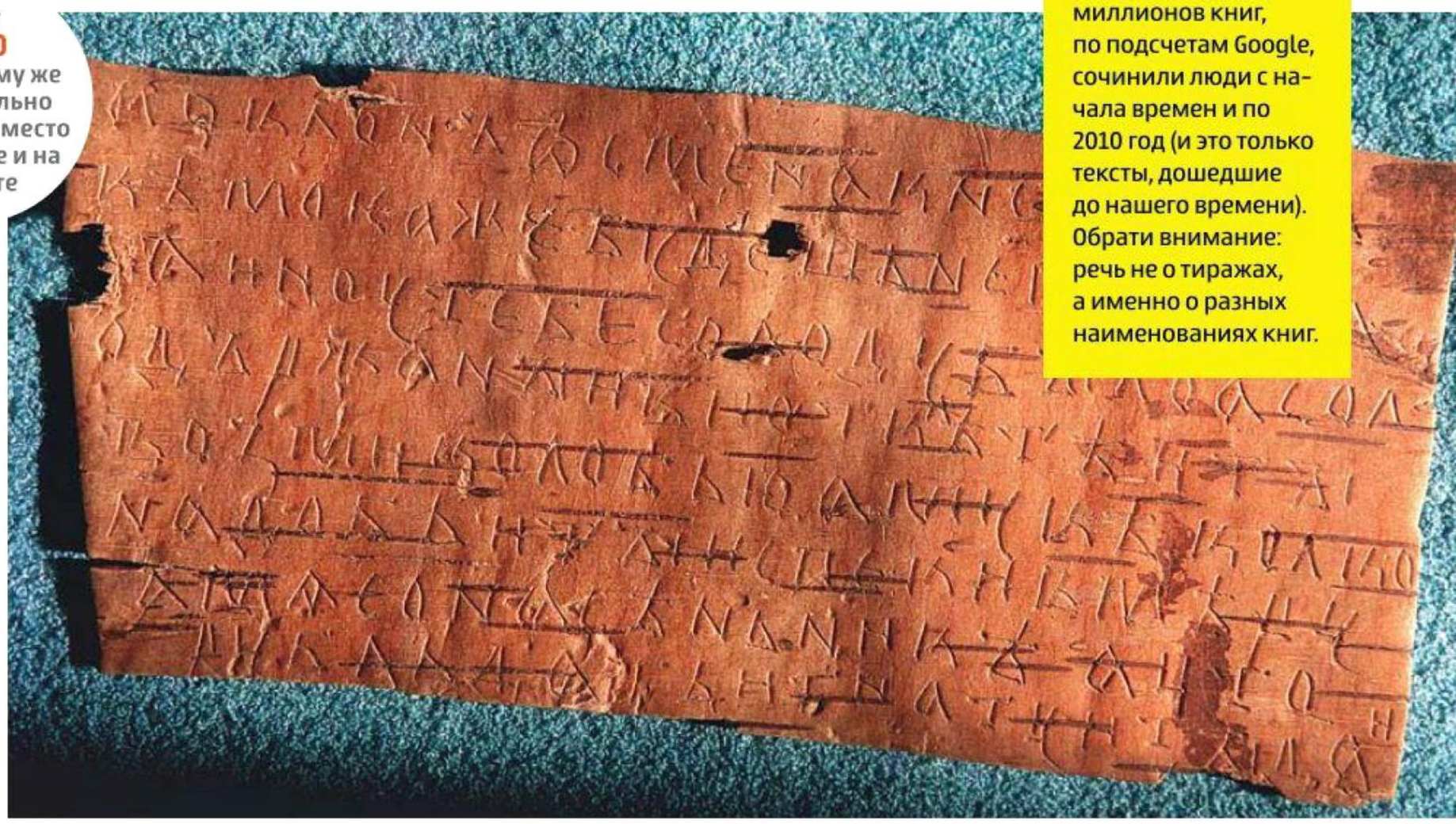
НА САМОМ ДЕЛЕ Опасность существует, когда мебель стоит около батареи или оказывается под воздействием прямых солнечных лучей (и особенно когда у нее не заламинированы торцы). После покупки нового гарнитура недели четыре нужно хорошенько проветривать помещение и поменьше в нем торчать. А вот если запах формальдегида и фенола никуда не делся и через месяц, это уже повод насторожиться и провести экологическую экспертизу.

ФОТО: DIOMEDIA

P.S. ДРЕВЕСНО-СТРУЖЕЧНУЮ ПЛИТУ ПРИДУМАЛ В 1932 ГОДУ НЕМЕЦКИЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ МАКС ХИММЕЛЬХЕБЕР

Бумага кончается?

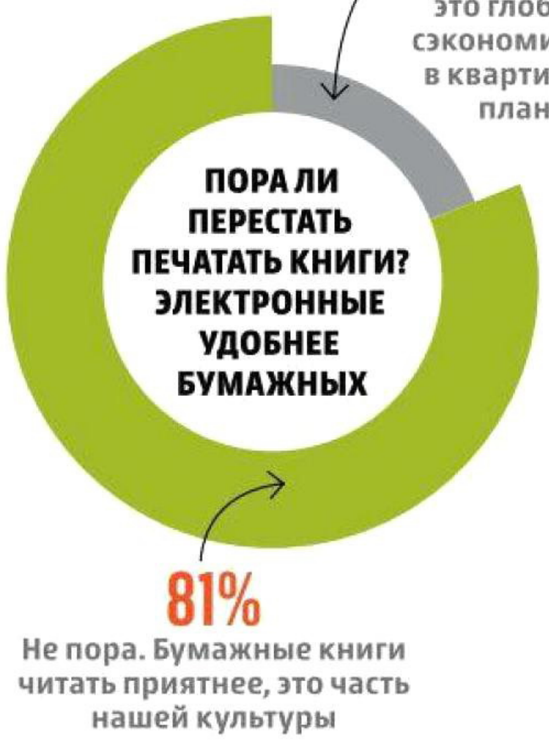
“Война и мир” в одном томе весит 1 кг 300 г. Все собрание сочинений Льва Толстого в цифровом формате весит не больше современной электронной книги — граммов 200. Так почему бы раз и навсегда не освободить место в библиотеке (хотя бы в домашней)?



130

миллионов книг, по подсчетам Google, сочинили люди с начала времен и по 2010 год (и это только тексты, дошедшие до нашего времени). Обрати внимание: речь не о тиражах, а именно о разных наименованиях книг.

Источник: опрос Men’s Health, 6671 респондент



19%
Пора. К тому же это глобально сэкономит место в квартире и на планете

81%
Не пора. Бумажные книги читать приятнее, это часть нашей культуры

● Проведен ряд научных исследований, доказывающих, что люди понимают и запоминают текст на бумаге лучше, чем текст на экране. Распространяющееся умение пользоваться гаджетами, все более интуитивные схемы управления ими, возможно, скоро изменят эту ситуацию, однако сейчас бумага выигрывает как носитель информации.
ЖУРНАЛ SCIENTIFIC AMERICAN

● Сегодня доля электронных книг на нашем книгоиздательском рынке не превышает 2%. Но уже лет через пять те издательства, которые не следят за развитием технологий, не готовятся, столкнутся с большой проблемой: электронные книги станут серьезной частью бизнеса — но не их бизнеса. Со временем в электронный формат полностью уйдут развлекательная литература (по сути это только бумага и шрифт, в электронном виде ничего не потеряется), словари и энциклопедии. А вот сложноустроенная, сложнопридуманная книга — это уникальный объект, в котором параллельно работают и текст, и иллюстрации, ее пока что трудно заменить. Для покупателя важен и тот момент, что печатную книгу можно подарить. Но главный вопрос в том, готовы ли те 19%, что выбрали электронную книгу в опросе, платить за нее? Не скачивать бесплатно на пиратских ресурсах, а платить так же, как за бумажный том?
ВАРВАРА ГОРНОСТАЕВА, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ИЗДАТЕЛЬСТВА CORPUS

● **Согласно последнему исследованию J’son & Partners, рынок электронных книг к 2016 году вырастет вдвое. Однако это не означает одновременного падения рынка бумажных книг в таком же объеме. Во-первых, не все книги имеются в электронном виде. Во-вторых, часть людей покупают электронные версии в дополнение к бумажным.**

● У нас сложилась такая тенденция, что многие предпочитают скачивать электронные книги бесплатно. Сейчас со стороны продавцов платного контента и правообладателей идет активная работа по борьбе с нелегальными ресурсами, но пока нельзя сказать, что она очень успешна. Возможно, многое изменится, когда на наш рынок выйдет глобальный игрок — компания Amazon (есть данные, что это когда-нибудь случится).

● Еще одно препятствует замене бумажных книг электронными — учебная литература. Не все учебники можно использовать в электронном виде — например по географии и биологии, где очень важен цвет. Сейчас нет собственно ридеров (устройств с экранами типа “электронная бумага”), где качественно передается цвет, а планшеты и другие устройства с ЖК-дисплеями не полезны для зрения, и имеются четкие нормативы по времени их использования школьниками.
ИВАН ПАВЛОВ, МЕНЕДЖЕР ПО СВЯЗЯМ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ КОМПАНИИ “МАКЦЕНТР”

ФОТО: TASS-PHOTO

P.S. В 2014 ГОДУ В ПРОДАЖУ ВПЕРВЫЕ ПОСТУПЯТ РИДЕРЫ УВЕЛИЧЕННОГО ФОРМАТА — С ДИАГОНАЛЬЮ ЭКРАНА 13,3 ДЮЙМА

ПЕТР НЕСТЕРОВ

101 год назад в небе над Киевом Петр Нестеров первым в мире выполнил на самолете мертвую петлю и стал тем самым основоположником высшего пилотажа.

1 Рано лишился отца

Когда маленький Петр выходил погулять, то мог встретить, например, крошечного Ванечку, отцу которого оторвало голову снарядом. А зайдя в гости к соседям, мог выпить чаю, заваренного на густой семейной драме. В нижегородском Вдовьем доме, где Петр жил с матерью, двумя братьями и сестрой, государство селило исключительно семьи офицеров, оставшиеся без кормильцев. Николай Нестеров, офицер-воспитатель в кадетском корпусе, умер в 27 лет. Петр Николаевич в чем-то повторил судьбу отца: погиб после 27-го дня рождения, оставив жене двоих детей.

2 Рвался в небо

Петр периодически смотрел в небо. Там, как и в наши дни, носились слепни, жужжали комары. 12 сентября 1912 года в небе пролетел сам Нестеров. До этого он с отличием окончил артиллерийское училище и прошел курс Офицерской воздухоплавательной школы. А самолеты тогда были крайне ненадежной конструкцией. Например, Петр поначалу летал на "Ньюпоре". Два брата-француза, основатели компании, вполне ощутили несовершенство своих самолетов. Эдуард Ньюпор сорвался в штопор и разбился. Шарль Ньюпор выпал из кабины.

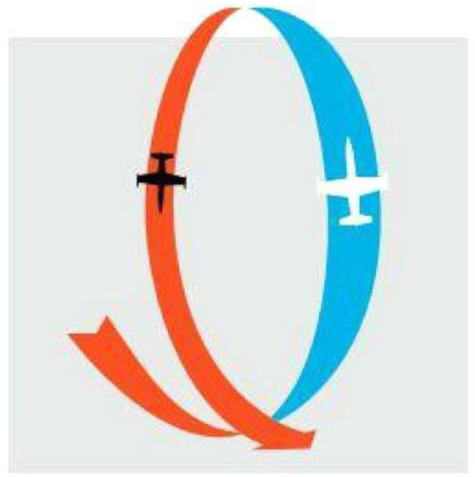
3 Старался все рассчитать

Если ты думаешь, что Нестеров безбашенно бросался в воздух, мы возразим. Петр тщательно анализировал свои полеты и старался все рассчитать. Он много наблюдал за воробьями, рассматривал орлов. Он разработал проект самолета без вертикального оперения — тот, впрочем, вышел неудачным. Прославился Петр другой своей разработкой. Нестеров утверждал, что самолет может крутиться в небе, как акробат: "...воздух есть среда вполне однородная во всех направлениях. Он будет удерживать в любом положении самолет при правильном управлении им..." Многие смеялись над Нестеровым, словно тот пообещал научить шкаф есть артишоки. Перестали смеяться после того, как 27 августа 1913 года в Киеве над Сырецким полем Петр закрутил свой аппарат в конструкцию, которая теперь известна как "петля Нестерова".

4 Отправился на войну

Попробуй с закрытыми глазами пройти из кухни в комнату и набрать на ноутбуке предложение "я хочу, чтобы обезьяны планеты имели синий окрас". Так ты поймешь, в каких условиях летали первые пилоты: навигационных приборов не было, скорость рассчитывали по свисту ветра, а высоту — на глазок. Но Нестеров продолжал экспериментировать: сажал самолет с выключенным двигателем, летал ночью. Отправившись на Первую мировую, произвел одну из первых в истории бомбардировок. Погиб Нестеров под Жолквой (Львовская обл.), попытавшись проверить еще одну свою теорию: если в полете зависнуть над самолетом противника, а затем ударить по его крылу своим шасси, тот рухнет. 8 сентября 1914 года Петр спикировал коршуном на австрийский самолет, но не рассчитал скорость — от удара оба самолета развалились.

МЕРТВАЯ ПЕТЛЯ

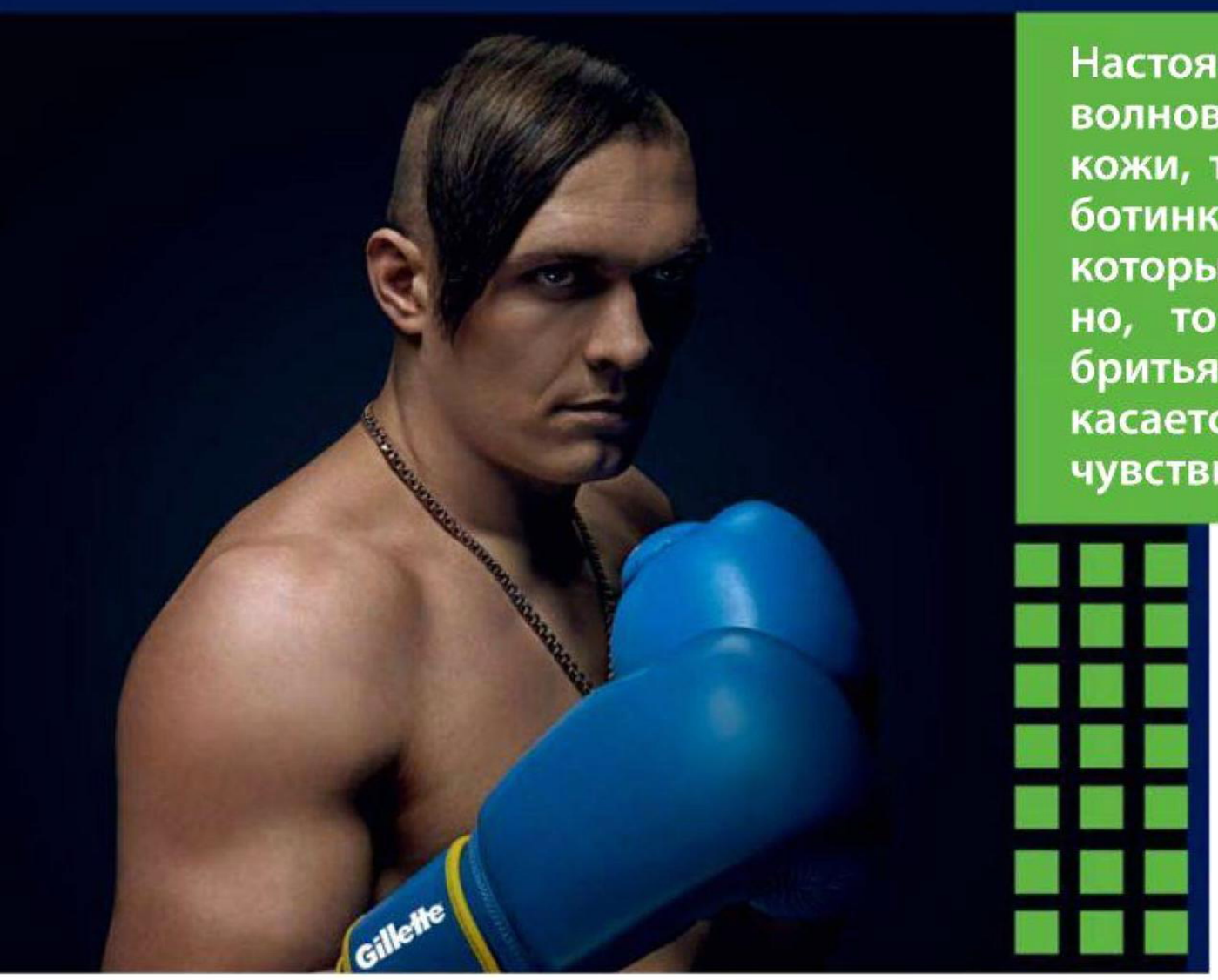


При выполнении этого маневра самолет рисует в воздухе замкнутую петлю (круг) в вертикальной плоскости, при этом в верхней точке петли машина летит вверх колесами. Заслуга Нестерова в том, что он первым начал использовать подъемную силу крыла для маневров и в горизонтальной, и в вертикальной плоскостях. Он так доверял своим расчетам, что перед выполнением пилотажной фигуры даже не пристегнулся ремнями к самолету. Расчеты оказались правильными, и в верхней точке петли пилот не выпал, как предостерегали некоторые, — центробежная сила прижимала его к сиденью.

P.S. В МАРТЕ 1915 Г. АЛЕКСАНДР КАЗАКОВ СОВЕРШИЛ ВТОРОЙ В ИСТОРИИ (АВИАЦИИ) ТАРАН И ПОСЛЕ ЭТОГО УДАЧНО ПРИЗЕМЛИЛСЯ

ФОТО: RIAN, LEGION-MEDIA

НЕ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ МУЖЧИН. ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ



Настоящего мужчину не должна волновать чувствительность его кожи, так же, как его не беспокоят ботинки, которые жмут, и зонты, которые протекают… А если серьезно, то раздражение кожи после бритья – это проблема, которая касается многих и далеко не самых чувствительных мужчин.

Александр Усик – знаменитый боксер и олимпийский чемпион – как раз является одним из тех парней, которых сложно назвать чувствительными. Он прослыл спортсменом, который делает мечту реальностью.

Александр не считает себя воином, он спортсмен. Заниматься спортом, решать споры в честном поединке, а не воевать с оружием в руках – таким образом показывать свою силу.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?

1. **Стресс – это фактор, чаще всего влияющий на возникновение чувствительности кожи (61%).**
2. **Факторы окружающей среды – это вторая по величине причина (59%); среди них воздействие ультрафиолетового излучения, низких температур и ветра.**
3. **91% дерматологов полагают, что средства для бритья очень важны для мужчин с чувствительной кожей.***

* Данные исследования, проведенного на ежегодном собрании EADV (Европейской академии дерматологии и венерологии). В исследовании принимал участие 1531 дерматолог, посетивший стенд P&G. Декабрь 2012 г.

И стратегия настоящего чемпиона – выбрать правильного партнера. «Хочешь быть лучшим – работай с лучшими!» Именно так возникло партнерство с Gillette.

Спортсмену важно хорошо выглядеть, тем более если его знает вся страна. А кроме того, гладко выбритое лицо – это одно из обязательных требований, которое предъявляется ко всем боксерам перед выходом на ринг.

«Если ты человек публичный – постоянные встречи, интервью, передачи – нужно соответственно выглядеть. Прийти на встречу побритым – это правильно, это культурно, это по-мужски», – говорит о бритье Александр.

Каждодневное бритье доставляет дискомфорт многим мужчинам независимо от сферы их деятельности. Для себя эту проблему Александр решил с помощью новой революционной бритвенной системы Gillette Fusion ProGlide SilverTouch.

АЛЕКСАНДР УСИК,
ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ПО БОКСУ:

«Каждое утро сотни мужчин после бритья видят на своей коже раздражение и покраснение. И в большинстве случаев они просто закрывают на это глаза – они же мужчины, а мужчины не чувствительны к боли, раздражениям и сантиментам. А ведь именно во время бритья можно и нужно заботиться о коже!»

ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

- Прошедшая клинические испытания, инновационная бритвенная система Gillette Fusion ProGlide SilverTouch делает бритье комфортным даже для мужчин с чувствительной кожей. Ведь теперь ее лезвия еще тоньше, чем человеческий волос. Это самые тонкие* лезвия от Gillette с улучшенным покрытием против трения.
- Идеальным дополнением к бритве станет новый гель Gillette Fusion ProGlide Sensitive. Его формула не содержит искусственных отдушек и красителей; эффективно смягчает щетину, увлажняет кожу и защищает ее во время бритья.
- Гель и бритва Gillette Fusion ProGlide одобрены и рекомендованы для мужчин с чувствительной кожей дерматологами США.**

* Первые лезвия в кассетах Fusion ProGlide тоньше, чем лезвия Fusion.

** По результатам независимого опроса 335 дерматологов США в ноябре 2011 г.

ПОСМОТРЕТЬ

С 6 ФЕВРАЛЯ*

“Робокоп”

Недалекое будущее, погрязший в криминале Детройт и раненый полицейский, превращенный в киборга, чтобы вершить правосудие... Это — не ремейк классического фантастического боевика. Это, говоря модными словами, ребут франшизы — то есть попытка переосмыслить и сделать по-новому. Как “Бэтмен. Начало” десятилетней давности.

С 13 ФЕВРАЛЯ

“Афера по-американски”

В конце 1970-х – начале 1980-х ФБР проводило спецоперацию Abscam, чтобы понять, кто из топовых политиков занимается торговлей краденными шедеврами. Спецслужбы завербовали крутых аферистов и внедрили их в преступное сообщество — грех не снять о таком фильм. Вот и сняли. В главной роли — оскаровский номинант Брэдли Купер.

С 13 ФЕВРАЛЯ

“Нимфоманка”

Первая часть (вторая выйдет в марте) обросшего мифами и легендами фильма Ларса фон Триера, для рекламы которого все артисты, задействованные в картине, изображали оргазм. Вместе со всем миром мы увидим сокращенную продюсерами версию. Обещанную порнографию Триер грозится выпустить через полгода.

ПОСЕТИТЬ

4–9 ФЕВРАЛЯ

Зимняя мультигонка “360°”

Польша, Мазуры, фольварк Ленкук

Масштабная зимняя командная мультигонка с тремя классами дистанций (350, 110 и 40 километров). В программу 350-километровой дистанции входят такие экзотические этапы, как конькобежный и гонка на собачьих упряжках. Торопись, регистрация заканчивается 31 января!

7–9 ФЕВРАЛЯ

Borzhava Snow Fest 2014

Карпаты, ГЦ Пилипец

Фестиваль Borzhava Snow Fest 2014 — одно из главных снежно-спортивных событий этой зимы в стране. Гвоздь программы — открытый чемпионат по фрирайду и джиббингу, также на фестивале будут тесты снаряжения, семинары по лавинной безопасности, фирменные вечеринки, конкурсы, призы и, конечно же, дружеское общение на свежем воздухе. Как раз тот случай, где важна не победа, а участие.

ПОСЛУШАТЬ

18–19 ФЕВРАЛЯ

Гастроли Берлинского государственного балета

Киев, Национальная опера Украины

Не упусти возможность приобщиться к самому спортивному из всех видов театрального искусства — балету — в исполнении одной из лучших балетных трупп мира.

26 ФЕВРАЛЯ

Kitaro

Киев, МЦКИ “Октябрьский”

Не только Depeche Mode умеют извлекать из синтезатора милые ушам и сердцу населения планеты звуки. Один из отцов new age, лауреат “Грэмми” и “Золотого глобуса” Kitaro тоже знает в этом толк. Так что, если тебе не хочется второй раз слушать Дэйва с Мартином, сходи на Kitaro.

26 ФЕВРАЛЯ

Depeche Mode

Киев, МВЦ

Да, они к нам уже приезжали. Но это ведь не повод не сходить на одну из величайших групп современности еще раз, правда? Зато потом сможешь со скучающим видом рассказывать юным любительницам синт-попа байки в стиле “Да надоел мне ваш Депеш Мод! Я на них уже два раза был”.

ПОИГРАТЬ

Plants vs. Zombies: Garden Warfare

Платформы: PC, Xbox 360, Xbox One

Популярная логическая забава про противостояние зомби и цветов выходит в неожиданном формате сетевого боевика. Встав на сторону растений или уродов, ты отправишься крошить друзей или случайных игроков в Сети. Тебя ждут кактус-снайпер, зомби-регбист, радиоуправляемый чесночный снаряд и прочие нелепые, но занятные персонажи и вооружение. Иногда полезно повалять дурака. В продаже с 18 февраля.

Thief

Платформы: PC, Xbox 360, Xbox One, PS3, PS4

В реинкарнации легендарной серии (последняя часть классического Thief вышла аж 10 лет назад) тебе вновь придется вернуться в Средневековье, чтобы прятаться в темных углах, взламывать замки, обходить ловушки и с помощью хитроумных гаджетов и врожденной ловкости расстраивать планы разномастных злодеев. В продаже с 26 февраля.

P.S. НЕ ПРОПУСТИ НОВЫЙ ФИЛЬМ ДЖОРДЖА КЛУНИ “ОХОТНИКИ ЗА СОКРОВИЩАМИ” С КУЧЕЙ ЗВЕЗД. В ПРОКАТЕ С 13.02

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

НЕ ДЛЯ ЧУТЛИВИХ ЧОЛОВІКІВ,
ДЛЯ ЧУТЛИВОЇ ШКІРИ*

РЕКОМЕНДОВАНО ДЕРМАТОЛОГАМИ США
#1
ДЛЯ ЧУТЛИВОЇ ШКІРИ**

**Незалежне опитування, проведене з 335 дерматологами США, листопад 2011

*Підходить для гоління чутливої шкіри.

Олександр Усик,
Олімпійський чемпіон з боксу

Gillette®
Fusion
PROGLIDE

Импульс №1

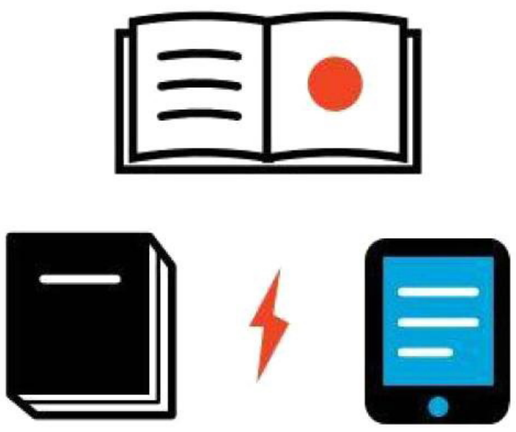
ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

5-7

МЕТРОВ — ТАКОВА ДАЛЬНОСТЬ ЭФФЕКТИВНОГО ДЕЙСТВИЯ ТРАВМАТИЧЕСКОГО ПИСТОЛЕТА “ФОРТ-12Р”. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДИСТАНЦИЯ МЕЖДУ ТОБОЙ И ВООРУЖЕННЫМ ПОДОБНЫМ ОРУЖИЕМ НЕГОДЯЕМ МЕНЬШЕ — ЧИТАЙ НА СТР. 24

45 000

СУВЕНИРНЫХ МАГНИТОВ В КОЛЛЕКЦИИ ЛУИЗЫ ГРИНФАРБ (НЕВАДА, США), САМОМ БОЛЬШОМ СОБРАНИИ ТАКОГО РОДА В МИРЕ. НЕ ВРЕДНЫ ЛИ МАГНИТЫ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, УЗНАЙ НА СТР. 28

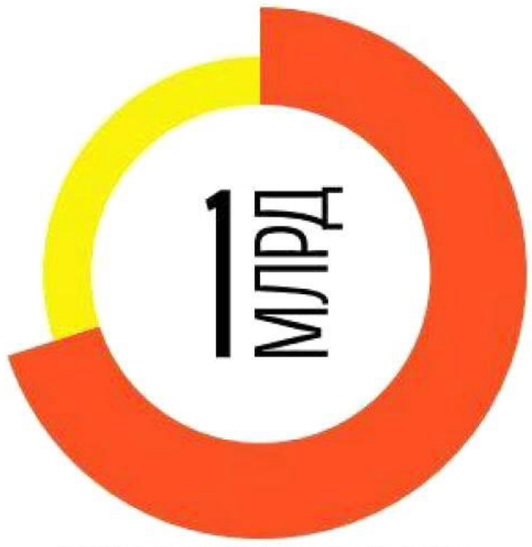


0,75

ММ — ШИРИНА И ВЫСОТА САМОЙ МАЛЕНЬКОЙ В МИРЕ 22-СТРАНИЧНОЙ КНИГИ, СДЕЛАННОЙ ЯПОНСКИМИ МИКРОКНИЖНИКАМИ. О ТОМ, НЕ ПОРА ЛИ ЗАМЕНИТЬ ПРИВЫЧНЫЕ БОЛЬШИЕ БУМАЖНЫЕ КНИГИ ЭЛЕКТРОННЫМИ, РАЗМЫШЛЯЕМ НА СТР. 29

АРАХИБУТИРОФОБИЯ

БОЯЗНЬ, ЧТО ПРИЛИПШАЯ К НЁБУ АРАХИСОВАЯ ПАСТА БОЛЬШЕ НИКОГДА НЕ ОТЛИПНЕТ. ПРИЛИПАЕМОСТЬ, ВКУС И ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЭТОГО ПРОДУКТА ТЕСТИРУЕМ НА СТР. 20



ГРИВЕН ПЕРЕПЛАЧИВАЮТ УКРАИНЦЫ В ГОД ЗА ИМПОРТНЫЕ ЛЕКАРСТВА. В СВЯЗИ С ЭТИМ ОТВЕЧАЕМ НА ВОПРОС “ВСЕГДА ЛИ НУЖНО ПОКУПАТЬ НОВЫЕ ТАБЛЕТКИ, ЕСЛИ У СТАРЫХ ВЫШЕЛ СРОК ГОДНОСТИ?” НА СТР. 25

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

CustomLAB

Ваш особистий видавець та партнер

6 Гран-прі

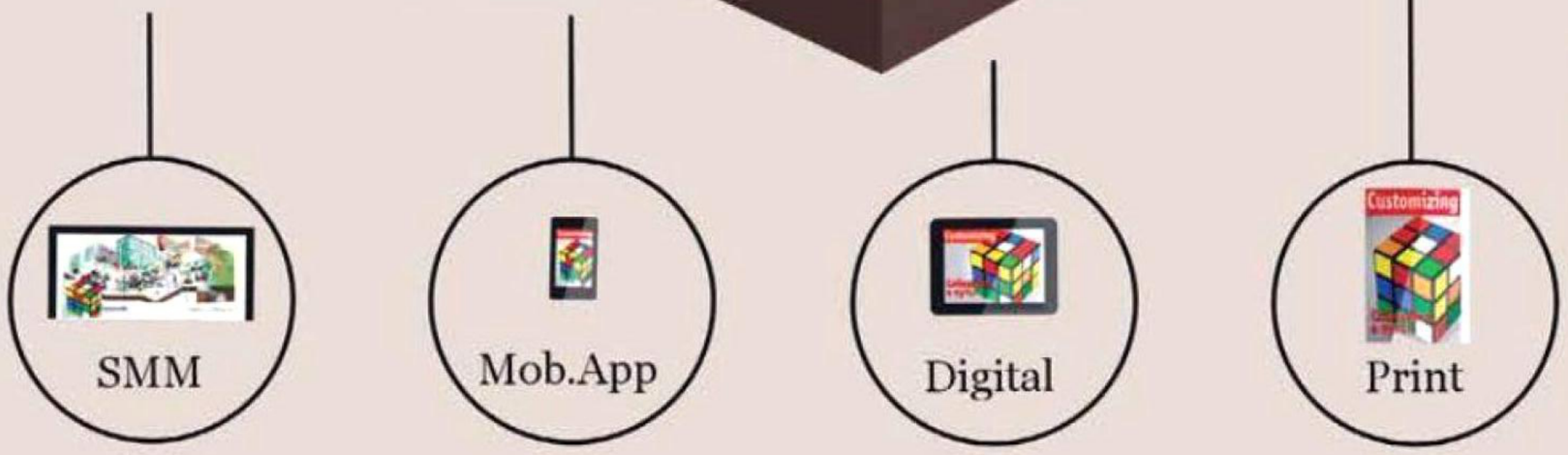
25 медіа проектів

100 експертів

1 лідер сегмента

Розробка та виробництво «під ключ»

- друковані видання всіх видів
- діджитал-журнали для iPad / Android
- App-додатки для смартфонів
- Web / SMM / SEO аутсорсинг
- 3D реклама та інфографіка
- спільні спецпроекти з брендовими журналами



CustomLAB
by Sanoma Media Ukraine
Київ, вул. Воровського, 33
+38 095 272 0926
+38 044 390 5870 (ext. 360)
custom.lab@sanoma.com.ua

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ТЕРРЕНС ХОЛТ, Д.М.Н.

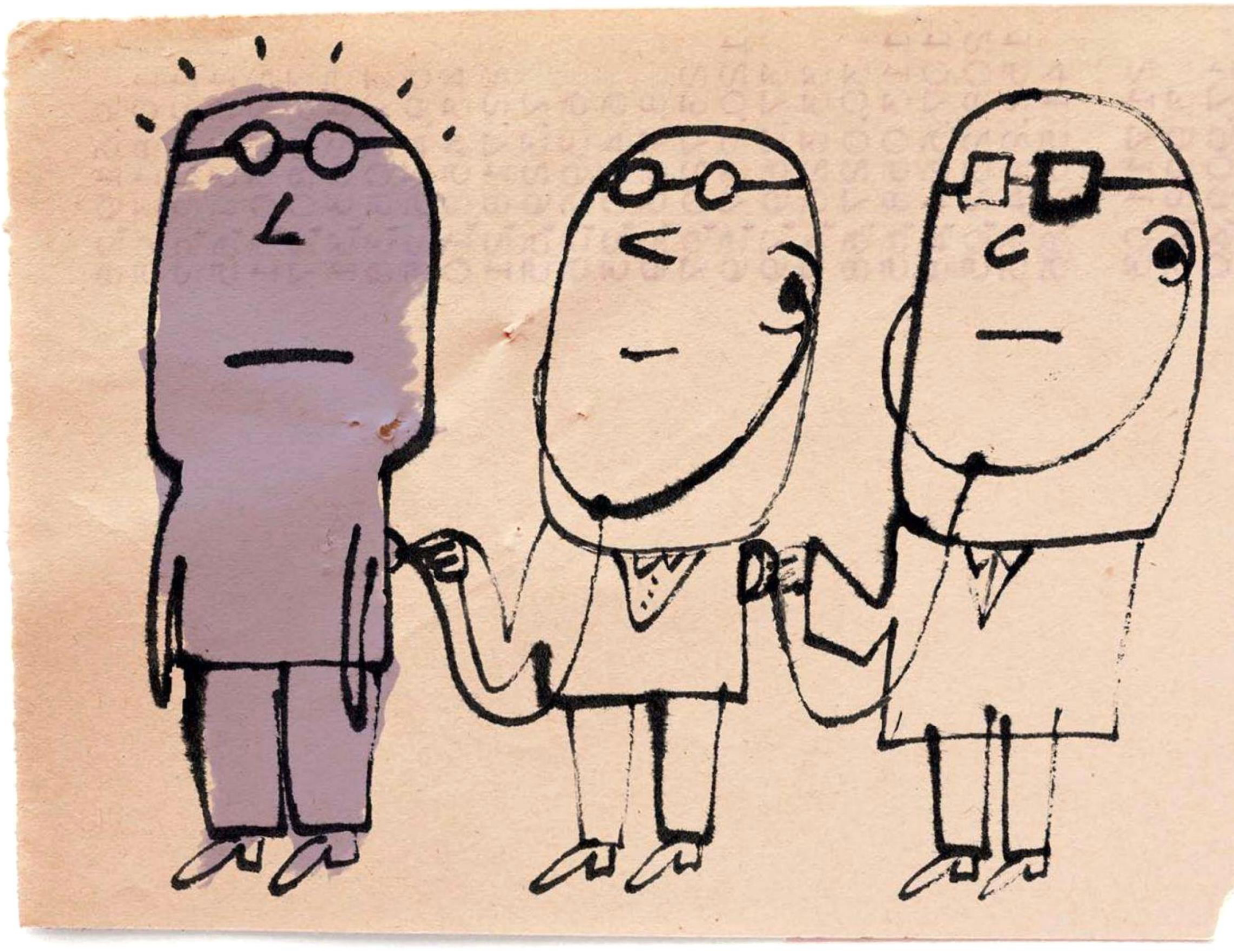
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
СЕРЖ БЛОХ

МНЕ НУЖНО ВТОРОЕ МНЕНИЕ

Есть куча хороших (и плохих) причин не доверять мнению одного врача. Это я тебе как доктор говорю.

ТЫ СИДИШЬ В КАБИНЕТЕ ВРАЧА, холодный ветерок пробирается к тебе за шиворот, а ты все пытаешься осознать только что услышанные слова: тебе предстоит сложная операция. Или: у тебя рак. Или: ты сам во всем виноват.

Ты можешь начать заикаться. Можешь с трудом подбирать слова. Но произнести тебе нужно вот что: “Можно мне получить мнение другого специалиста?”



Если бы речь шла, к примеру, о головке блока цилиндров на твоей десятилетней "хонде", ты бы спросил об этом без промедления. Но когда диагноз ставят твоему телу, ты можешь почувствовать, что эта реплика нарушает священные правила общения пациента с врачом. Когда ты оглушен и подавлен ужасающими новостями, ты вполне можешь подумать: а вдруг твои сомнения заставят его — единственного человека в мире, который может тебя спасти, — отвернуться от тебя?

Я и хотел бы сказать, что врачей никогда не раздражает просьба получить второе мнение, но не могу. Иногда раздражает. Но в большинстве случаев мы не против. Более того, иногда мы хотим получить второе мнение, даже когда наши пациенты сопротивляются этому.

ЕМУ БЫЛО 42 ГОДА, ОН БЫЛ ЗДОРОВ, НЕ КУРИЛ, любил ходить в походы. Ко мне на прием он прибыл в начале сентября вместе с женой. Когда он только открывал дверь кабинета, я уже заметил, что посетитель не в порядке: он дышал как-то учащенно. Я посмотрел его анализы: уровень насыщенности крови кислородом составлял 89%. А должен приближаться к 100%.

– Вы бежали по дороге сюда?

Он покачал головой.

– Вы кашляете?

– Немного, — его голос был хриплым, а речь прерывистой. — Но. Это не. Простуда. Я не. Болею.

Недомогание развивалось постепенно в течение лета. Сперва он заметил легкую одышку при подъеме в гору. Месяц назад он понял, что дыхание перехватывает уже на ровной дороге.

Я послушал его легкие и услышал четкий тихий звук, как будто при каждом вдохе кто-то раздирает застежку-липучку. Я не сказал ему, о чем подумал. Я отправил его провести еще несколько анализов, включая измерения функций легких и КТ. Мы договорились о встрече в следующий вторник.

Когда пришли результаты, я отправил их пульмонологу. Я уже знал, что она скажет: скорее всего, пневмофиброз неясного происхождения. Это загадочное заболевание, при котором стенки легких утолщаются, на них образуются рубцы, через которые не проникает кислород. Пациент медленно задыхается. Лечить это мы не умеем. Ближе к концу пациенту дают морфин, чтобы снять приступы паники, типичные для задыхающегося.

Во вторник он пришел один. Я рассказал, что показали анализы. И максимально мягко объяснил, что мы можем сделать, чтобы он мог нормально функционировать столь долго, сколько возможно. Он слушал молча.

"Я хочу, чтобы вы поговорили с пульмонологом", — сказал я в завершение. "А зачем?" — спросил он. Я был поражен. Абсолютно не ожидал такого вопроса. Он продолжил: "Я имею в виду, в чем смысл? Вы же поговорили с ней. Зачем нужно повторять этот ритуал? Разве это что-то изменит?" "Нет, — сказал я. — Не изменит".

Я позвонил ему на следующий день. Обычно пациенты после подобных разговоров уходят слишком ошеломленными, чтобы запомнить детали, и надо все обсудить еще раз. Я опять предложил ему поговорить с пульмонологом. Он резко бросил: "Зачем мне тратить 3 часа своей жизни на чтение старых журналов?"

Его слова были полны той извращенной отваги, которую мы часто видим в больницах, и обычно она вызывает во мне восхищение. Но на этот раз я почувствовал грусть и неудовольствие. Мне все равно было бы спокойнее, если бы он обратился за вторым мнением. И дело было не в том, что я сомневался в диагнозе. Мне не нужны были другие специалисты, чтобы лечить этого пациента. Я хотел, чтобы приговор ему произнес еще кто-нибудь, а не только я. Я не хотел быть единственным человеком, который проводил его в тяжкий путь из этого мира.

ПЕРЕДО МНОЙ СИДЕЛ 38-ЛЕТНИЙ МУЖЧИНА с мерцательной аритмией в анамнезе. Моим пациентом он стал 4 года назад после очередного приступа. А до того он со школы не видел врачей. Ему и сейчас не особо нужна помощь, поскольку его проблемы — следствие "слишком здорового" образа жизни. Он пробегает по 12–20 км в день, а большие перетренированные сердца могут иногда срываться с ритма. Пару лет назад я обнаружил у него повышенный уровень холестерина, но он непринужденно сбросил 6 кг с тела, которое трудно было представить легче хотя бы на кило, — это вполне помогло.

Но сейчас он был обеспокоен. Месяца полтора назад он обратил внимание на зуд в левой стопе (начиная с пальцев), почти переходящий в жжение. Симптом проявлялся неожиданно, но чаще всего после бега. В стрессовых ситуациях — особенно сильно. Кофе усиливал неприятные ощущения. А теперь ему показалось, что зуд перекинулся на другую ногу.

Список того, что может вызывать подобный симптом, не такой уж длинный, но в нем есть несколько действительно неприятных вещей. Впрочем, через полчаса мне стало ясно, что серьезных проблем тут нет. Я исключил болезнь Лу Герига, рассеянный склероз и целую череду хворей, названных

ЧЕТЫРЕ ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ГОВОРИТЬ СВОЕМУ ВРАЧУ

Твое желание "помочь доктору" может навредить твоему диагнозу

1 "У меня *"**

"Резкая боль на вдохе" — это симптом. "Похоже, у меня туберкулез" — нет. Твой врач сам знает, как лучше интерпретировать симптомы. А ты — единственный, кто может сказать, что именно ты чувствуешь. Так что говори только то, что знаешь.

2 "Я прочел об этом в Интернете"

Можно потратить уйму времени, расспрашивая врача про все дикоринки и ужасы, найденные в поисковике по твоим симптомам. А ведь это время твой врач должен потратить на постановку диагноза, а не на составление "Википатологии".

3 "Я видел рекламу * лекарства"**

Это всего лишь подтверждение того, что реклама работает. Но сам-то подумай: ты поставил себе диагноз по лекарству, которое тебе понравилось? Врачи обычно делают наоборот.

4 "Мне нужен анализ на *"**

Анализы, назначенные без достаточных оснований, могут дать ложноположительные результаты, что разрушит твое спокойствие. Не говоря уже о кошельке.

в честь малоизвестных французских врачей. Вроде надо радоваться, а пациент напрягся. "Так что же это?" — спросил он. "Не знаю. Все, что могу сказать: ничего серьезного с вами не происходит. Это может пройти со временем".

Он подумал немного, потом снова посмотрел на меня: "Но что же это?" Я пожал плечами: "Может быть что угодно. Небольшое повреждение или что-то вирусное..." "Вирусное?" "Мы точно не знаем, — признался я, — но ничто не указывает, что следует беспокоиться".

"А что нужно сделать, чтобы получить точный ответ?" — спросил он. Я покачал головой: "Ничто не указывает на необходимость проведения таких анализов".

"Каких?"

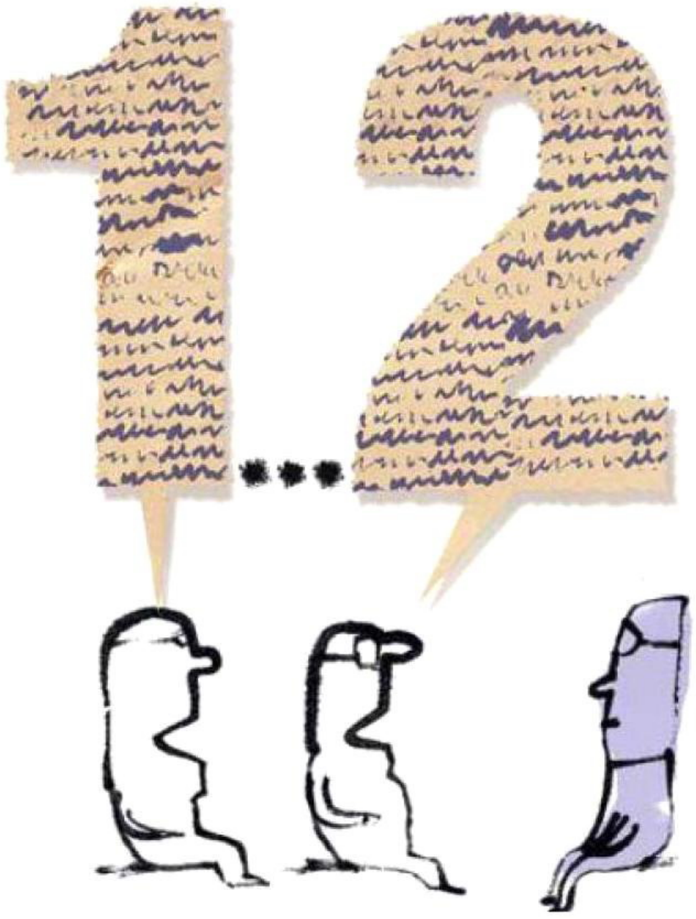
Я рассказал о нескольких. Например, острые электроды втыкают в нервные окончания и подают ток. "Но даже после этого все, что вы узнаете, — что у вас действительно зудят ноги, — пояснил я. — А причину анализы не раскроют". Он немного помолчал. "Я должен подумать", — сказал он наконец.

Я позвонил ему через пару недель. Ноги все еще зудели, но хуже не стало. Он сказал, что думает провести некоторые анализы, но не уточнил, какие именно. Было очевидно, что он не хочет больше обсуждать это со мной. Я предложил увидеться через месяц на очередном приеме.

Он пришел через год. Немного смущаясь, пациент рассказал мне, что после прошлого приема решил обратиться к невропатологу в соседнем медицинском центре. Тот назначил анализы, это было мучительно, но ничего определенного исследование не показало. Мой пациент стал чуть меньше волноваться, зуд не перешел ни в гангрену, ни в рак, но и не исчез полностью. В заключении из соседнего центра было написано "периферийная невропатия неясного происхождения".

Когда анализы показали то, что уже и так было известно, ему пришлось жить дальше с непонятным зудом. Я все равно считаю, что вместо экспериментов с иголками ему лучше было бы сразу смириться с неизвестностью. Но некоторые люди просто не могут вынести этого и хотят "сделать все возможное". Для такого состояния лекарство еще не придумали.

ЭТО БЫЛ ПОЛНОВАТЫЙ МУЖЧИНА ЛЕТ 40. Он сидел на краю кушетки в позе, которую я видел неоднократно: плечи сгорблены, выпрямленные руки судорожно упираются в бедра. Он выглядел так, как будто собирается вскочить и убежать. Он был новым пациентом в нашем центре, и его карта была тонкой, всего с одной записью сестры: "хочет второе мнение". Никаких записей от других врачей не было, а значит его, скорее всего, не направили, он пришел сам.



ВМЕСТО ЭКСПЕРИМЕНТОВ С ИГОЛКАМИ ЕМУ ЛУЧШЕ БЫЛО БЫ СРАЗУ СМИРИТЬСЯ С НЕИЗВЕСТНОСТЬЮ

Оказалось, что он хочет узнать мое мнение об усталости, которую теперь испытывает постоянно. Список того, что отнимает у человека силы, очень длинный, в нем есть почти все болезни homo sapiens: от мононуклеоза до первичного билиарного цирроза. Но я сразу исключил билиарный цирроз (он не был желтым), мононуклеоз (ни температуры, ни характерно опухшего лица) и все остальное, что явно угрожает жизни.

По его словам, все началось с бессонницы. В последние полгода он просыпался в 3 часа утра уставшим, с тяжелой головой, но не мог заснуть опять. Он испробовал различные методы, но ничто не помогало. Он также потерял аппетит. Теперь он не мог заниматься тем, что так любил раньше: он прекратил бегать, свел совместные выходы в свет с женой к минимуму. Все выходные проводил перед телевизором. Но даже спортивные трансляции не приносили удовольствия. Его клубы не побеждали.

Сообщив мне все это, он расслабился. Мы посидели немного в мертвенном свете флуоресцентных ламп. Я спросил: "Как ваш врач считает, в чем проблема?" "В том, что у меня депрессия, — сказал он наконец. Потом добавил: — Но у меня не может быть депрессии".

"Почему вы так считаете?" — спросил я.

Он сделал такой длинный и глубокий вздох, какого я не слышал уже давно. Потом еще один. А потом полчаса рассказывал мне, каково было расти в семье, где один из родителей частенько попадал в психушку, возвращался в полубессознательном состоянии от электрошоковой терапии и в конце концов совершил неряшливое самоубийство посреди ночи. Моему пациенту было 11, когда это случилось. Это были достаточные причины, чтобы впасть в депрессию. И столь же достаточные, чтобы иметь такую реакцию на очевидный диагноз.

Я слушал. "Так что вы думаете?" — спросил он наконец. Его лицо к этому моменту сияло, как его лысый череп. "Вы думаете, у меня депрессия?" "Возможно, — ответил я медленно. — Но единственный, кто точно знает ответ, это вы".

Он начал что-то спрашивать, остановился и глубоко вздохнул. Его уши окончательно ушли в плечи, и он произнес еле слышно: "Я думаю, у меня депрессия".

Наверное, это самая распространенная причина, почему люди не обращаются за вторым мнением: первый доктор сказал им нечто, что они просто не хотят слышать. Есть несколько очень распространенных очень важных диагнозов такого типа. "У вас депрессия" — один из них. "Вы слишком много жрете" и "вы слишком много пьете" — еще два. Глубоко внутри люди знают правду. В этих случаях единственное второе мнение, которое нужно услышать, — это свое собственное. ■

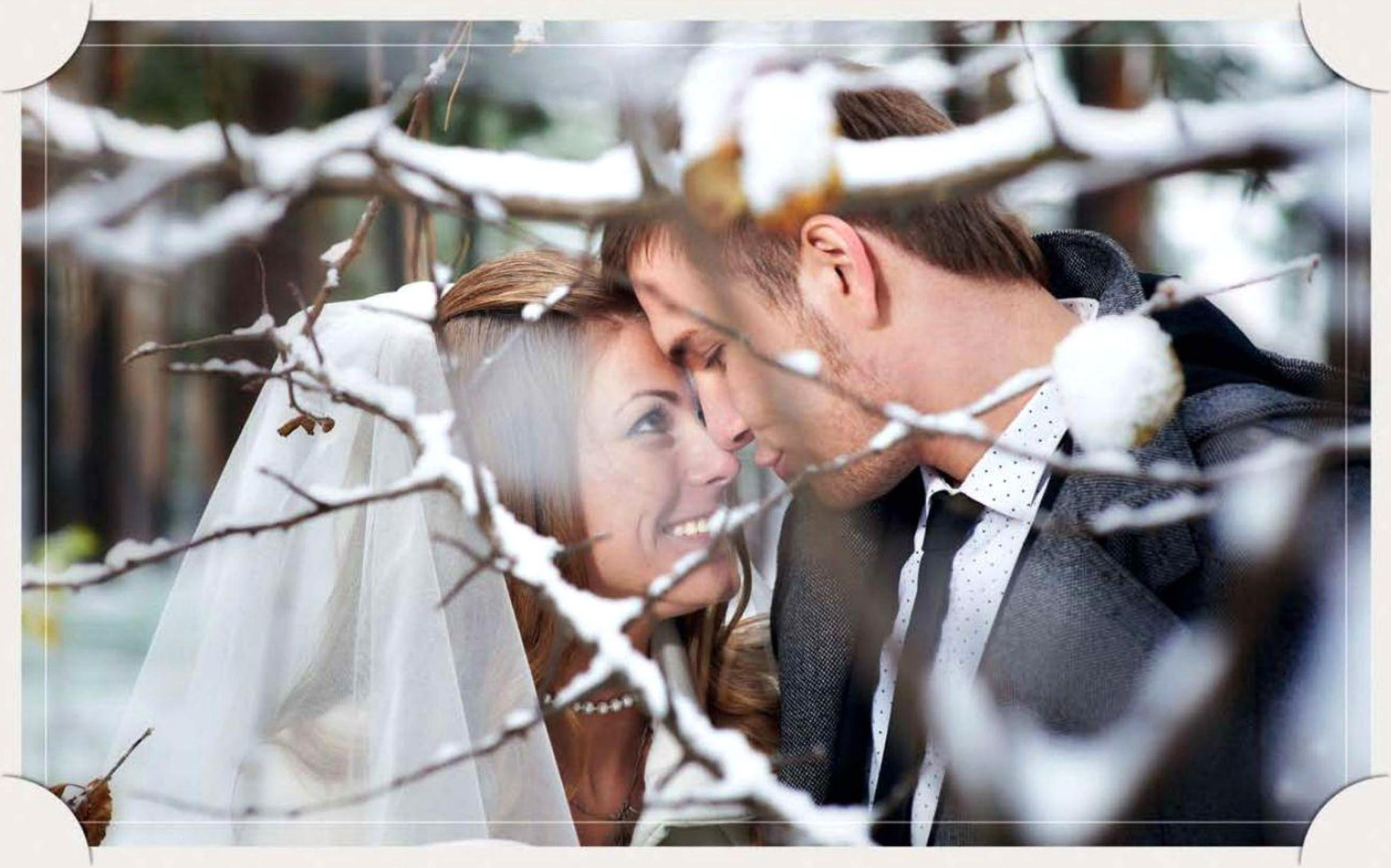
COSMOPOLITAN

Bride

bride.cosmo.com.ua

в любом формате

Знает, как организовать сказочную зимнюю свадьбу



bride.cosmo.com.ua/spectema/winter

ТЕКСТ:
ДЖОН ЭКСВОРТИ

ВСТРЕЧАЮТ ПО ФИГУРЕ

Ученые знают, каким должно быть мужское тело, перед которым не устоит ни одна женщина. Теперь твоя очередь узнать, как его создать.

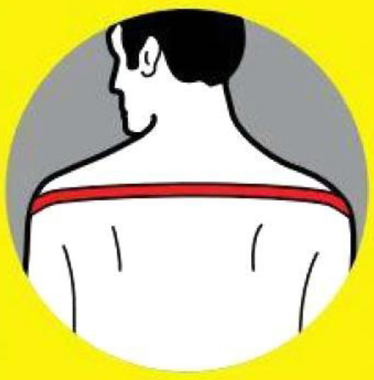
КАК И У ДРУГИХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ искусства, у твоей идеальной физической формы должна быть теоретическая база. Например, та, которой пользовался Леонардо да Винчи, а также бесчисленные художники, математики и инженеры, творившие до и после него. Если ты еще не догадался, то мы говорим о золотом сечении (которое правильнее все же называть золотой пропорцией): делении некой величины на две части в соотношении 62/38. "Доказано, например, что прямоугольник, у которого одна сторона больше другой в 1,6 раза, воспринимается мозгом человека с наименьшими усилиями", — объясняет Адриан Бежан, профессор технического проектирования Университета Дьюка (США). Когда человек видит объект с такими пропорциями, неважно, идет речь о здании, картине или живом теле, то увиденное ему сразу нравится.

Этот принцип положен в основу таких шедевров, как "Джоконда" и Парфенон, и теперь, благодаря нам, ты сможешь использовать его, ваяя тело, достойное резца античного скульптора. Согласно исследованию, опубликованному в журнале Archives of Sexual Behavior, женщины испытывают самое сильное сексуальное влечение к мужчинам, у которых плечи в 1,6 раза шире талии. Воспользуйся приведенным ниже руководством, чтобы определить пропорции своего тела. Если ты пока далек от идеала, переверни страницу и начинай работать над проблемными размерами по нашей программе.

ПОРЦИЯ ПРОПОРЦИИ

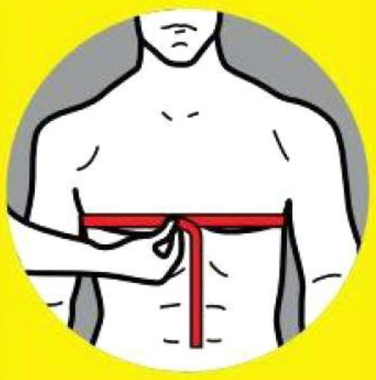
Прежде чем тягать железо, оторви от стола калькулятор. Замерь все 4 показателя, а затем воспользуйся нашим алгоритмом, чтобы определить пропорции твоего тела и найти проблемные, на женский взгляд, размеры.

Запястье
Измерь обхват у основания кисти.



Плечи
Тебя интересует обхват плеч в самом широком месте.

Талия
Измеряй на уровне пупка.



Грудь
Глубоко вдохни и замерь грудную клетку чуть выше сосков.

1 Если сантиметр, обернутый вокруг твоего запястья, фиксирует окружность меньше 17 см, идеальный обхват талии вычисляется по формуле: рост*0,4. Если же запястье толще, умножай рост на 0,45.

2 Теперь используем твой идеальный обхват талии для вычисления обхвата плеч идеальной ширины: с этой целью полученное в первом пункте число умножаем на 1,6.

3 Чтобы на твое тело было приятно смотреть не только в анфас, но и в профиль, обхват груди должен быть в 6,5 раз больше обхвата запястья.

ФОТО: SANDRO HYAMS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: СТАНИСЛАВ СЫРЕЦКИХ

ШИРЕ ВДРУГ

Составь для себя расписание занятий в зале с учетом того, что в твоем теле нужно исправить, чтобы оно обрело идеальные пропорции. Если проблемная зона не одна, объединяй две тренировки. К примеру, если у тебя далеки от идеала плечи и талия одновременно, каждый раз делай упражнения “Тренировки 1” и “Тренировки 3”. В зал ходи 3 раза в неделю.

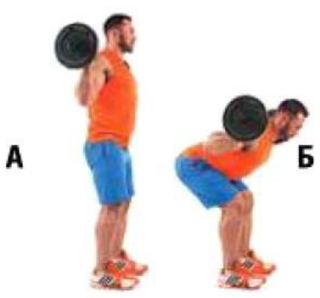
Тренировка 1

ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ

Делай в каждом упражнении 3 подхода по 3 повтора. Каждую следующую тренировку добавляй в каждом подходе по одному повтору. Когда сможешь сделать 6 повторов за подход, увеличь рабочий вес на 5% и вернись к 3 повторам, чтобы выполнить все сначала. Отдых между подходами — до полного восстановления.

1. НАКЛОНЫ СО ШТАНГОЙ

Поставь ноги на ширине плеч, штангу положи на трапеции (А). Не округляя поясницы, отводи таз назад и, чуть сгибая ноги в коленях, наклонись вперед (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

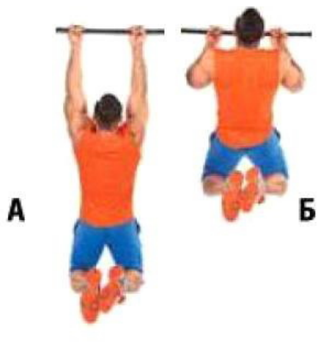


2. ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

Встань прямо, чуть согнув ноги в коленях. Штангу подними к плечам, взявшись за нее хватом чуть шире плеч (А). Не откидываясь назад, выжми штангу над головой (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

3. ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч. Прогнись в грудном отделе (А). Сводя лопатки, подтянись как можно выше (Б). Коснись перекладины верхом груди. Вернись в исходное положение и повтори.



Тренировка 2

МОЩНАЯ ГРУДНАЯ КЛЕТКА

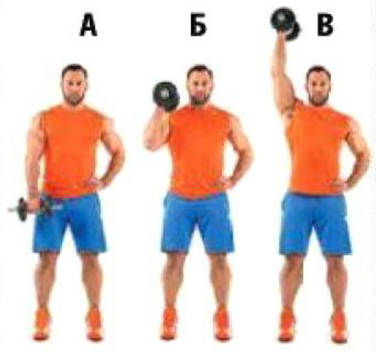
Твоя грудная клетка станет шире благодаря нагрузке на дыхательную систему. Сделай 3 подхода по 20 повторов в каждом упражнении. В упражнении 2 делай по 20 повторов на каждую руку. Отдых между подходами первого упражнения — до полного восстановления. Между подходами упражнений 2 и 3 отдыхай по 45–60 секунд.

1. СТАНОВАЯ ТЯГА

Подойди к штанге вплотную, ступни поставь на ширине таза и с прямой спиной присядь. Возьмись за гриф хватом сверху, чуть шире плеч (А). Синхронным усилием ног и спины оторви штангу от пола и выпрямись (Б). Аккуратно верни штангу на пол и повтори.

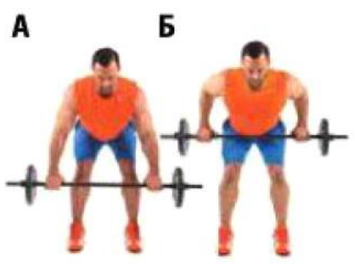
2. ПОДЪЕМ ГАНТЕЛИ НА ГРУДЬ И ЖИМ

Встань прямо, ступни на ширине плеч, гантель в правой руке перед собой (А). Используя дельтовидные мышцы, вытяни гантель к плечу (Б). Сразу же выжми ее вверх (В). Сделав нужное количество повторов, смени руку и продолжи.



3. ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

Возьми штангу хватом сверху, чуть согни ноги в коленях и с прямой спиной наклонись вперед так, чтобы гриф оказался чуть ниже коленей (А). Сводя лопатки, подтяни гриф к низу живота (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Тренировка 3

УЗКАЯ ТАЛИЯ

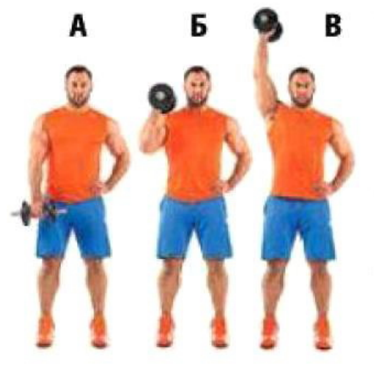
Эта метаболическая тренировка поможет сжечь все лишнее, наросшее у тебя в районе живота. Выполняй все упражнения парами в соотношении 2:1. Это означает, что сначала ты делаешь первое упражнение в течение 20 секунд, затем второе упражнение в течение 10 секунд, затем опять первое — и так по кругу 4 минуты без остановок. После чего отдыхаешь 1 минуту и переходишь к следующей паре. Все 6 упражнений надо будет повторить трижды — только так ты приблизишь свое тело к совершенству.

1. СВИНГ С МЕДБОЛОМ

Поставь ноги на ширине плеч, в прямые руки возьми медбол. Выпрями спину и чуть согни ноги в коленях. Наклонись вперед, заведя прямые руки под себя и назад (А). Выпрями корпус и подай вперед таз так, чтобы руки с мячом по инерции взлетели над головой (Б).

2. ПОДЪЕМ ГАНТЕЛИ НА ГРУДЬ И ЖИМ

Выполняй ту же последовательность действий, что и во втором упражнении "Тренировки 2", но гантель возьми полегче и двигайся быстрее. Руки чередуй так: первые 10 сек. работай правой, следующие 10 сек. держи гантель в левой и т.д.



3. ВЫПРЫГИВАНИЯ ИЗ СЕДА

Поставь ноги на ширине плеч и опустись в присед, руки держи перед собой (А). Мощно оттолкнись от пола и выпрыгни как можно выше (Б). Мягко приземлись и сразу же повтори.

4. ОТЖИМАНИЯ УГОЛКОМ

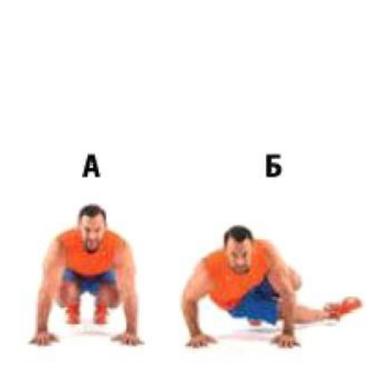
Встань в обычный упор лежа. Теперь подними таз вверх и приблизь ладони к ступням, в итоге твои прямые руки и корпус должны быть выведены в одну линию (А). Сохраняя "уголок", согни руки в локтях и опусти нос как можно ближе к полу (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

5. СВИНГ С ГАНТЕЛЬЮ

Возьми гантель обеими руками за гриф. Поставь ноги на ширине плеч, прогни спину. Наклонись вперед и, ударившись прямыми руками о бедра (А), подай таз вперед и разогни корпус. Гантель должна взлететь на уровень плеч (Б). Из этой точки вернись в положение А и продолжи упражнение.

6. КУЗНЕЧИК

Сядь на корточки и перенеси вес тела вперед, оперевшись руками об пол (А). Теперь выведи правую ногу влево, не касаясь ею пола (Б). Вернись в исходное положение и повтори движение в другую сторону левой ногой.



com.ua

Story

У каждой звезды своя история

Story.com.ua - Звезды в удобном для тебя формате

ТЕКСТ:
ГИЛ ШВАРЦ

ГДЕ ТВОИ СЛЕПЫЕ ЗОНЫ?

Они есть у всех. Но только победители умеют обращать их в достоинства.

НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ НАЗАД У МЕНЯ БЫЛ начальник — Боб. Он был действительно хорошим человеком. Грубоватым, но добрым. Он обладал многими качествами лидера, но лучше всего ему удавалось фокусироваться на задаче. Он был просто мастер в этом деле.

Есть другое название тому, как Боб умел фокусироваться: "туннельное зрение". Через несколько лет после вступления в должность и за несколько лет до своего краха Боб решил, что нам нужно произвести слияние с компанией — большей, чем наша. С этой поры он только об этом и мог думать. Утром я приходил на работу, а он сидел за своим столом и смотрел за окно. "Мы должны сделать это", — говорил он наконец, прерывая молчание. На совещаниях, за выпивкой, за обедом — одно и то же.

Разумеется, благодаря его сфокусированности, его энергии, его напористости мы сделали это. Но все это время он практически ничему больше в компании не уделял внимания. Так что, когда сделка наконец состоялась, его голова полетела первой. Его самое ценное качество, которое привело стратегию к успеху, создало слепую зону, которая привела его к краху.

Слепые зоны есть у всех. Опасности и возможности, которые мы не можем распознать, потому что не имеем либо опыта, либо каких-то специальных струн в душе. Неважно — эти зоны могут быть не только помехами, но и гигантскими источниками силы. И мы должны научиться понимать их и культивировать.

Вспомни биографии великих предпринимателей и миллиардеров, которые ты читал взахлеб. Многие из этих людей — чудаки разного рода. Один не понимает, что чувствуют другие люди. Другой не может признать поражения ни по какому поводу. Все они, искалеченные тем или иным дефектом психики, тем не менее научились использовать темную силу своей слепой зоны, чтобы пробиться на вершину. Давай посмотрим на некоторые примеры. Может быть, ты узнаешь свой случай.

СЛЕПАЯ ЗОНА №1

Не вижу леса за деревьями

Такой всегда упирается носом прямо в поставленную задачу. Сводит всех с ума своей педантичностью. И пока он тратит дни на то, чтобы решить, где будет стоять стол на предстоящем собрании менеджмента, он напрочь забывает о цели совещания, пока она не встанет перед ним со всей неотвратимостью. На вопрос, что ему следует сделать в ближайшие 36 часов, у него всегда готов ответ. А когда кто-то спрашивает, в чем заключается задача компании к 2019 году, у него нет ни одной идеи.

● **Позитивный аспект** В то же время дефицит долгосрочного мышления компенсируется способностью планировать мероприятия с великой тщательностью, исполнять поставленную другими повестку дня в точности, до некоторой степени предвидеть возможные последствия организационной неразберихи. Это идеальный ивент-менеджер или даже заместитель директора.

СЛЕПАЯ ЗОНА №2

Никогда не признаю поражений

Отличительной чертой магнатов нашего времени является их безумная неспособность даже представить себя потерпевшими поражение хоть в чем-то. Они бьются и бьются, пока проблема не решена. По большей части они побеждают просто потому, что их оппоненты говорят: "А, ну и черт с этим", — и двигаются дальше.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СЛЕПАЯ ЗОНА №3

Не вижу альтернатив

Менеджеры часто страдают от того, что психологи называют "ригидность характера". Это значит, что они знают, как делать определенные вещи определенным образом, и любые другие способы они не принимают или вообще не представляют себе. Так что они просто повторяют одни и те же поведенческие паттерны.

Они похожи на парня, который раз за разом назначает свидание очередной серийной "динаме" и впадает в шок, когда его обламывают в седьмой раз подряд. В деловом плане это человек, который всегда оставляет все на последний момент, проваливает и потом делает все точно так же, хотя всем говорит: "Напомните мне никогда так не делать".

Это уже случалось в прошлом, когда Рим просто отказался признавать себя городом, побежденным Карфагеном. Дело заняло больше ста лет, Рим громили снова и снова, но римляне просто не позволяли себе признать поражение. И как часто ты слышишь о Карфагене сегодня? В этом случае слепота на самом деле дарует огромную силу.

● **Позитивный аспект** Он действительно непобедим. Есть одна очень хорошая печатная реклама, правда, не помню, чего именно. В ней рассказана история мужчины, который потерпел неудачу во всех своих начинаниях, но не прекратил попытки, потому что... ну, в этом и было его призвание. Он пытался. И в конце концов, после несметного числа неприятностей и трудностей, он преуспел. Этот мужчина стал 16-м президентом США. Его звали Авраам Линкольн. Да, в результате все сложилось не очень (его застрелили). Но энергичность и настойчивость были позитивными аспектами его личной слепой зоны. Если ты достаточно безумен, то тоже можешь попробовать.

СЛЕПАЯ ЗОНА №4

Не замечаю подлости и неверности окружающих

В этом мире встречаются удивительные взрослые. Ты можешь не знать таких, но они есть. Они о любом думают только самое лучшее и полностью полагаются на его мнение. Они верят, что мир полон хороших людей, которые вынашивают добрые планы, и из-за этого отсутствия проницательности они частенько страдают.

Я знал когда-то парня, который работал на председателя совета директоров компании. Тот всегда говорил ему: "Ты мой парень, Том". Пришло время реорганизации в компании, и председатель сказал Тому: "Ты мой парень, Том". А вечером в баре я сказал: "Тебя вышвырнут скоро, Том". Он выпалил в ответ: "Этому не бывать, председатель говорит, что я его парень". Через два месяца Тома уволили. Если спросить его сегодня, он все равно скажет: "Председатель — великий человек. Он не хотел меня увольнять. Это все Марк". На что я всегда отвечаю: "Ну конечно, Том".

● **Позитивный аспект** Все любили Тома. Когда он ушел, его подчиненные горевали. Они до сих пор встречаются, играют с ним в гольф. Он был хорошим парнем и отличным начальником. И конечно, поэтому он тут же нашел себе другую работу — и она была лучше прежней.

СЛЕПАЯ ЗОНА №5

Не вижу свои недостатки

Такой тип тебе должен быть известен (если тебе повезло, ты, может, и сам такой). Он никогда не ошибается. Он хорошо видит недостатки других, но сам безгрешен. Он идеален. Эксперт во всем. Когда люди злятся на него или разочарованы в нем, это их проблема.

● **Позитивный аспект** Он до смешного самоуверен. Он обладает невероятной силой от природы: он 100% уверен — в себе, своей работе и своей непогрешимости. Я знаю очень много людей, которые даже не задумываются о том, что это слепая зона, — они наслаждаются ею. И на самом деле это меня пугает. Кто захочет встать им поперек дороги? Они сильны. ■

Рацион

ТЕКСТ:
МЭТТЬЮ КЕЙДИ

НЕ ТЕ ЖЕ ЯЙЦА

Не все тебе жевать на завтрак кашу да яичницу — вот рецепт фриттаты, запеченного итальянского омлета с начинкой. Полчаса в духовке, и целая сковорода протеина готова. Налетай!

ФОТО: SAM KAPLAN

ЭТОТ ПРОДУКТ — ОДИН ИЗ САМЫХ доступных и богатых легкими белками — тебе хорошо знаком. Да, это яйцо. Причем полноценное яйцо. Если ты не культурист соревновательного уровня — не обращай внимания на советы фитнес-тренера есть этот продукт без желтка (мол, в нем много жира, калорий...). Вот тебе история. В 2012 году ученые Университета Коннектикута набрали волонтеров и усадили их на богатую белком диету с ограниченным содержанием углеводов. Половина подопытных ежедневно съедала три яйца целиком, а половина — без желтка. Три месяца спустя ученые отметили у всех без исключения волонтеров снижение уровня триглицеридов и липопротеинов низкой плотности ("плохого" холестерина) в крови.

Хороший результат: чем меньше этих соединений бежит с кровью по твоим венам, тем меньше риск развития болезней сердца. Однако у "желтковой" группы также вырос уровень липопротеинов высокой плотности ("хорошего" холестерина), благотворно действующих на состояние кровеносной системы человека.

Нужны еще аргументы в пользу желтка? В нем полно витаминов D и B_{12}, селена и холина, повышающих твою выносливость и ускоряющих метаболизм. Так что послушайся совета диетолога и постоянного эксперта американского МН Алана Арагона: "Не откладывай все яйца на воскресный завтрак. Съедай от одного до трех яиц ежедневно — и ты получишь кучу пользы". Давай теперь посмотрим, как их можно приготовить новым способом.■

КАК ПРИГОТОВИТЬ ФРИТТАТУ (на четыре порции)

Необязательно (и вообще затруднительно) съедать в одиночку всю фриттату целиком: раздели ее и разогревай по мере надобности, например, на следующий день — ни во вкусе, ни в пользе она ничего не потеряет. Еще один большой плюс итальянского омлета — ты можешь кинуть в него практически любой продукт, который ненароком завалялся у тебя в холодильнике. Ну или вдохновись одним из наших рецептов. Поехали!

1. Разогрей духовку до 190 градусов. Тебе понадобится глубокая большая сковородка без ручки или с жаропрочной ручкой (а может, у тебя есть круглая форма для запекания?).
2. В глубокую миску разбей восемь яиц и, аккуратно помешивая, влей туда же треть стакана нежирного (1–1,5%) молока. Затем забрасывай сюда же ингредиенты для начинки, а также по половине чайной ложки соли и перца. Еще раз перемешай.
3. Вылей всю смесь в сковороду и ставь в духовку на 25 минут. Не накидывайся сразу — как достанешь, дай фриттате 10 минут дойти.

НАЧИНКА ПО-ГРЕЧЕСКИ

200 г шпината, подойдет тот, что продается замороженным (только разморозь)
120 г козьего сыра, покроши
2 ст. л. кедровых орехов

НАЧИНКА ПО-МЕКСИКАНСКИ

100 г зеленого перца чили, поруби
100 г полутвердого коровьего сыра, покроши
1 большая горсть нарезанного зеленого лука

НАЧИНКА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

100 г вяленого окорока или ветчины, наруби
100 г натертого пармезана (или другого твердого сыра)
100 г помидоров черри, нарежь половинками
1 большая горсть нарезанного свежего базилика

ТЕКСТ:
ПЕЙДЖ ГРИНФИЛД

ОЛИМПИЙСКИЙ ГРИПП

В Сочи во время Игр будут созданы идеальные условия для начала масштабной эпидемии гриппа. Но тебе она будет нипочем благодаря новым способам борьбы с заразой.

Игры в Нагано (1998 год) совпали по времени с одной из самых масштабных эпидемий гриппа в Японии за несколько десятилетий. Той зимой такой диагноз был поставлен 900 тыс. человек, из которых 20 погибло. Спустя 4 года на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити инфекция опять решила воспользоваться возможностью как следует распространиться (огромное число людей приехало из разных мест, близко пообщалось и разъехалось обратно — это мечта для вируса). Подавляющее большинство случаев госпитализации в Олимпийской деревне было вызвано именно гриппом. Однако в тот раз специалистам удалось обуздать зарождающуюся эпидемию.

Теперь Олимпиада совсем недалеко от нас — в Сочи. Это повод не только запастись флагом и дуделкой, но и продумать, как предохраниться от болезни. Учти: грипп — это не просто почихать, каждая встреча с ним дорого обходится твоему организму. В ответ на вторжение вируса твоя иммунная система запускает мощный воспалительный процесс. "За две недели, которые ты обычно гриппуешь, это воспаление успевает нанести такой ущерб организму, что у тебя возрастает риск сердечных болезней, а также рака и диабета", — объясняет Дэвид Эгас, профессор медицины в Университете Южной Калифорнии. Что ж, мы нашли 8 новых средств подготовиться к отражению эпидемии, а также быстрее справиться с болезнью, если ты ее все же подцепишь.

1. ПОЛЮБИ КАРДИО

- **Зачем** Для профилактики
- **База** Тренировки защищают тебя от жировых отложений зимой, а также укрепляют иммунную систему. Исследование Аппалачского университета (США) показало: люди, которые тренируются 5 дней в неделю или больше, осенью и зимой в среднем берут на 43% меньше больничных дней по причине ОРВИ, чем те, кто не занимается спортом. "Каждая тренировка повышает в крови содержание веществ, ответственных за иммунитет", — говорит Дэвид Ниман, руководивший этой научной работой.
- **Новое знание** По данным того же исследования, для защиты от гриппа и других ОРВИ полезнее всего кардио или круговые тренировки на выносливость — потому что в интервальных и силовых тренировках много пауз отдыха, которые не дают твоему иммунитету набрать полную силу.
- **Рекомендация МН** Уделяй кардио или круговым тренировкам по 30 минут в день, 5 дней в неделю.

2. МОЙ РУКИ

- **Зачем** Для профилактики
- **База** Делай это так же, как хирурги: мой мылом и теплой водой 20 сек., затем в течение еще 20 сек. вытирай бумажным полотенцем или чистым полотенцем для рук.
- **Новое знание** Спасибо ученым — наконец установлено, как часто надо мыть руки. В журнале Preventive Medicine опубликовано исследование: люди, мывшие руки минимум 5 раз в день, на 35% меньше рисковали подцепить грипп по сравнению с теми, кто мыл руки реже.
- **Рекомендация МН** Ни в коем случае не пользуйся в общественных туалетах сушилками для рук, которые обдувают конечности горячим воздухом. После большинства из них столько микроорганизмов оседает на руках, что их надо мыть снова. И не заморачивайся с антибактериальным мылом. Обычное ничуть не хуже.

3. ЗАВЕДИ ЕЖЕДНЕВНИК

- **Зачем** Для профилактики
- **База** Стресс способствует выработке гормона кортизола, который снижает иммунитет. Поэтому грипп на нервах подхватить легче.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

● **Новое знание** Брюс Барретт, профессор медицины из Университета Висконсина, добавляет: кортизол также усиливает все воспалительные процессы в организме. Поэтому, если ты в стрессе, все симптомы всех респираторных инфекций будут выражены ярче, а сама болезнь будет протекать тяжелее.

● **Рекомендация МН** Этой зимой приучи себя каждое утро (или загодя, предыдущим вечером) составлять список дел на день. Давно доказано: это первый способ снизить текущий уровень стресса. Особенно, если в конце дня большинство позиций оказываются зачеркнуты.

4. ВЫСПИСЬ ПЕРЕД ПРИВИВКОЙ

● **Зачем** Для профилактики

● **База** Если ты регулярно недосыпаешь, твоя иммунная система становится слабее.

● **Новое знание** Особенно важно нормально высыпаться до и сразу после того, как тебе сделали прививку от гриппа. Сон поддерживает в твоей крови нужный уровень Т-лимфоцитов и В-лимфоцитов — а именно они запускают иммунный ответ на вакцину. “Если ты выспишься, твоя прививка от гриппа будет действовать эффективнее”, — утверждает Эрик Пратер из Калифорнийского университета.

● **Рекомендация МН** Следи, чтобы относительная влажность воздуха в твоем жилище была не ниже 60%, — например, поставь в спальне увлажнитель воздуха. Так сон будет качественнее, а кроме того, во влажном воздухе вирус гриппа живет меньше, чем в сухом.

5. ДОБУДЬ МЕД

● **Зачем** Чтобы легче перенести болезнь

● **База** Лучший сироп от кашля готовят не на фабрике, а в улье. Мед обладает антимикробным действием, а также способен успокаивать раздраженную слизистую горла.

● **Новое знание** Профессор Йен Пол из Университета Пенсильвании доказал: при мучительном и непрекращающемся кашле мед помогает лучше любых разрекламированных аптечных сиропов. Йен Пол предполагает, что вещества, содержащиеся в меде, помимо прочего, успокаивающе действуют на участки мозга, контролирующие кашель.

● **Рекомендация МН** Если подцепил грипп, съедай по две чайные ложки меда через каждые 4–5 часов в течение дня и за полчаса до сна.

6. ГЛОТАЙ ЧЕСНОК

● **Зачем** И чтобы не заболеть, и чтобы быстрее выздороветь

● **База** Антимикробные свойства чеснока известны с древности. Им лечили друг друга еще древние египтяне. Чеснок оказывает стимулирующее действие на NK-клетки и Т-лимфоциты иммунной системы, заставляя их быстрее и агрессивнее реагировать на атаки вирусов.

● **Новое знание** Участники эксперимента, проведенного в Университете Флориды, 3 месяца каждый день ели чеснок. Их общая подверженность гриппу (процент заболевших, тяжесть заболевания) оказалась на 21% меньше, чем в среднем по популяции.

● **Рекомендация МН** Отказываешь себе в чесноке из-за его запаха? Пей капсулы с экстрактом чеснока. Такие БАД продают у нас повсеместно.

7. ПРОМЫВАЙ НОС

● **Зачем** Чтобы быстрее выздороветь

● **База** Сопли — не первый симптом гриппа, но наиболее распространенное осложнение. Недавнее исследование, проведенное в Китае, показало, что больные гриппом пациенты, промывавшие нос солевым раствором 3 раза в день в течение 8 дней, выздоравливали примерно на 2 дня быстрее. Почему? Элементарно: чем меньше вирусов и веществ, способствующих воспалению, остается в пазухах, тем проще организму починить систему в целом.

● **Новое знание** Ученые, работающие в Университете Мичигана, установили, что промывание носа самостоятельно приготовленным солевым раствором эффективнее, чем использование аптечных спреев с соленой водой. Хотя бы потому, что после применения спрея ты вряд ли протираешь распрыскиватель со спиртом — зараза скапливается и на нем.

● **Рекомендация МН** Обдай стакан кипятком, налей теплой кипяченой воды, растворите по четверти чайной ложки поваренной соли и пищевой соды. Вливай раствор в нос шприцем (без иглы!) или просто втягивай воду носом. ■

КАК УЗНАТЬ, ЧТО У ТЕБЯ ТОЧНО ГРИПП

Симптомы гриппа и других — менее опасных — ОРВИ очень похожи. Но все же есть несколько признаков, по которым ты с большой вероятностью можешь заподозрить грипп и сразу же вызвать врача.

ТЕМПЕРАТУРА

Если твое тело разогрелось до 39 градусов Цельсия или выше, вероятнее всего, у тебя грипп. При простуде такая температура бывает редко.

СОПЛИ

Грипп поначалу не затрагивает слизистую носоглотки. Поэтому если температура есть, а из носа не течет, значит у тебя он.

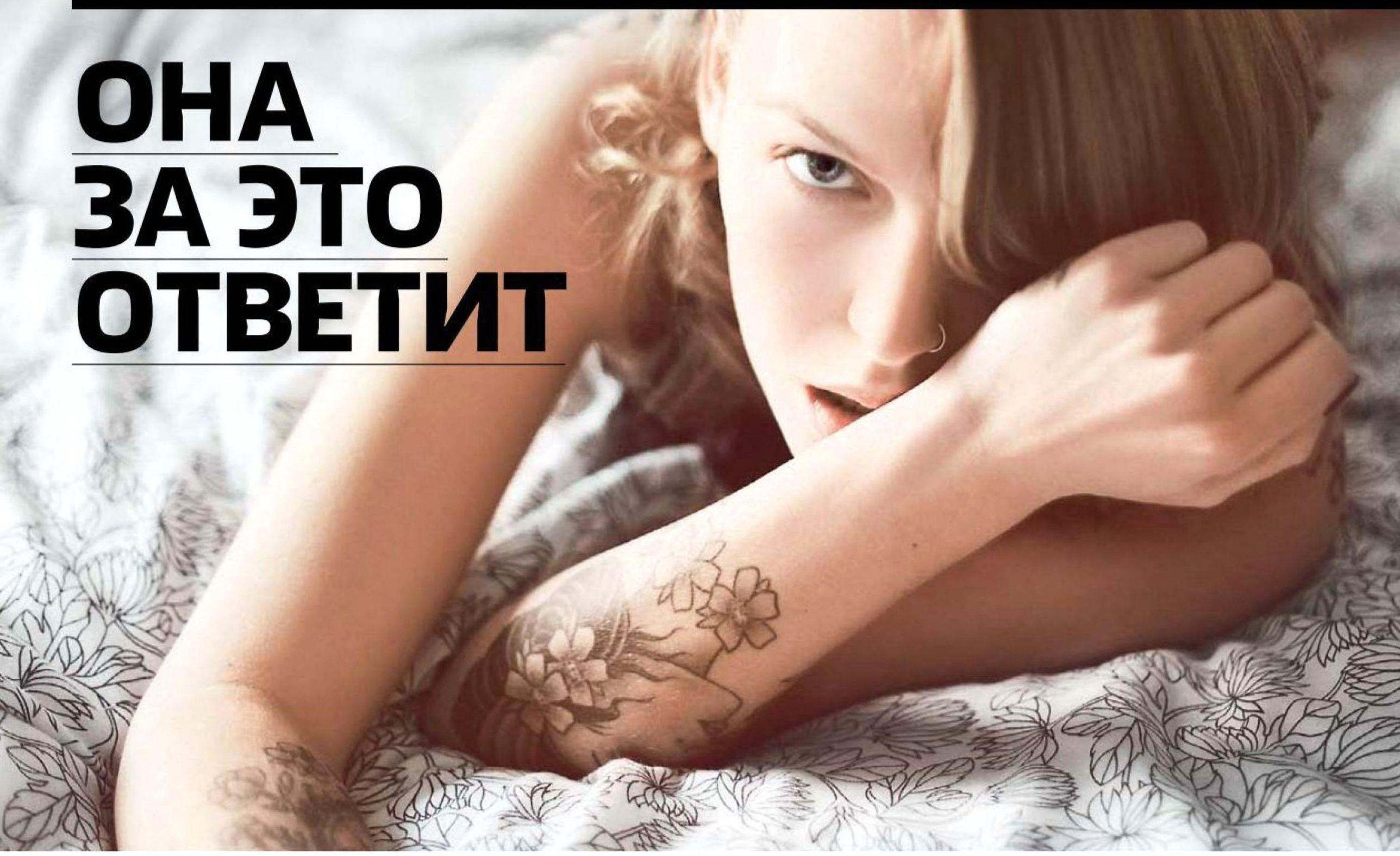
ЛОМОТА

При простуде тело ломит редко, при гриппе — практически всегда.

Отношения

ТЕКСТ:
ГРАНТ СТОДДАРТ,
АНТОН ЗОРКИН

ОНА ЗА ЭТО ОТВЕТИТ



Чтобы узнать свою подругу по-настоящему, задай ей несколько вопросов, которые мы подготовили для тебя с помощью психологов.

ИТАК, ТЫ ПОЗНАКОМИЛСЯ С ДЕВУШКОЙ, И ВОТ УЖЕ ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ вы обсуждаете разную ерунду: роман ее бабушки с танкистом Игнатом во время битвы за Ковель или особенности кормления египетских кошек. Остановись. Настало время взяться за дело и узнать свою подругу по-настоящему.

Психологи выделяют пять базовых свойств личности (т.н. "Большая пятерка") — это экстраверсия, открытость новому опыту, добросовестность (сознательность), альтруистичность (доброжелательность) и невротизм. Профессор из Университета Нью-Гэмпшира (США) Джон Майер говорит нам, потирая левое ухо: "Если какой-то из этих черт в девушке слишком много или слишком мало, у тебя могут возникнуть проблемы". Психологи рисуют портрет личности, задавая вопросы ее носителям, — тот же трюк ты можешь проделать со своей девушкой. Причем метод работает и в том случае, если с девушкой ты знаком уже давно и это твоя жена. Ты же не откажешься узнать ее еще лучше, правда?

ВОПРОС №1

"Хочешь станцевать на столе со своей подругой Ленкой?"

Ай, извини, мы немного переборщили. Лучше просто спроси ее, пока вы сидите в шумном баре: "Тебе нравится это место?" Признаки экстраверсии (направленности на внешний мир) скрыть сложно, как сверхзвуковой истребитель в молочном пакете: твоя подруга широко улыбается, естественно держится, смотрит в глаза... Другое дело, когда приметы экстраверсии смутны, — вот тут-то ты и проверишь ее этим вопросом. Кстати, если окажется, что она интроверт, но хочет измениться, последуй совету доктора психологии Сета Мейераса: назначай свидания там, где девушка будет вынуждена общаться с незнакомыми людьми. Но обстановка не должна давить, а контакты пусть завязываются сами собой: своди ее, например, на винную дегустацию или купи билеты на кулинарный мастер-класс. Девушка быстрее раскроется, если ты поможешь — например, будешь первый подходить к незнакомым людям, а потом уже включишь в беседу ее.

ВОПРОС №2

"Может, съедим ядовитую рыбу?"

Поход в ресторан — не только хорошая возможность увидеть, как мужчина за соседним столом уронил сыр на ботинок.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Можно еще проверить, насколько твоя подруга открыта новому опыту. Вот вы пришли в японский ресторан, над вами навис официант. Скажи своей девушке: "Давай закажем сашими из рыбы фугу? Правда, дорогая, если повар приготовит блюдо неправильно, мы с тобой умрем". Посмотри, как она отреагирует. Увидел в ее глазах панику? Ну словно разверзлись врата ада, и оттуда явился разгневанный стоматолог с двумя лошадиными головами? Похоже, тебе не стоит уговаривать подругу отправиться в мотопробег по Азии.

Следует также расспросить девушку, какие книги, фильмы и музыку она любит. Если она прочитала 20 книг по 20 разным направлениям (от физики до теории искусств), значит она более открыта новому опыту, чем, например, та, что ознакомилась с двумя сотнями произведений, но исключительно по микробиологии.

ВОПРОС №3

"Хочешь полететь со мной во Львов прямо сегодня?"

Пришла пора понять, что у нее с добросовестностью (сознательностью). Львов-не Львов, а как-нибудь выясни, как она принимает важные решения — о переходе на другую работу, о выборе профессии и т.д. Если она всегда размышляет, прежде чем сделать шаг, — есть все шансы, что и с тобой она будет вести себя ответственно.

А вот что советует другой наш эксперт, Рита Ватсон (колумнист журнала Psychology Today, США): "Придумай историю про то, как твой коллега вдруг стал вести себя неадекватно. Спроси ее совета. Так ты выведаешь принципы, которыми она руководствуется, когда решает сложные ситуации".

ВОПРОС №4

"Хочешь, я пристрелю твоего бывшего?"

Расспроси об ее отношениях с бывшим бойфрендом или с родственниками — проверь "доброжелательность". "Люди с развитой альтруистичностью обычно прощают своим бывшим все несправедливости, они снисходительны в своих оценках других людей и готовы идти на компромисс", — говорит Мейерс, с которым ты уже знакомился несколькими абзацами ранее. Если же подруга поливает своего бывшего последними словами, значит обиду она прощать не склонна и сопереживание близким дается ей нелегко. Сообрази, нужны ли тебе такие отношения.

ВОПРОС №5

"Вот тебе миллион долларов. Ты бросишь свою работу?"

Нравится ли ей работа? Если подруга заведет долгую беседу про то, что будни в офисе невыносимы, имей в виду, что она склонна к неврастении. Настоящие неврастеники обладают низкой самооценкой, эмоционально неустойчивы и часто чувствуют себя несчастными, а вместе с ними и их партнеры (внимание: она опасна!). Еще один признак, на который нужно обратить внимание: как часто она использует местоимение "я". "Уравновешенные люди больше внимания уделяют окружающему миру, а неврастеники много говорят о себе", — поясняет психолог Джеймс Пеннбейкер из Университета Техаса (США).

ВОПРОС №6

"С чего бы ты начала строить карьеру своей мечты?"

Кто она — прокрастинатор, мечтатель или энергичная бизнес-вумен? То, какие цели ставит девушка и как именно планирует к ним прийти, покажет тебе, как она ведет себя в обычной жизни, в том числе и в отношениях. Энн Демарайс, основатель консультационной фирмы First Impressions, говорит: "Например, девушка хочет написать роман. Значит, она креативна, любознательна, ей интересны механизмы, которые движут людьми, и есть что рассказать миру. А если девушка хочет открыть свой бизнес, значит она независима, целеустремленна, готова к риску и способна брать на себя ответственность".

ВОПРОС №7

"Расскажи о главных моментах своей жизни"

Психолог Дэн МакАдамс из Северо-Западного университета много лет только этим и занимается — просит пациентов рассказывать ему истории из жизни. Они делятся своими взлетами, падениями, описывают случаи, которые на них повлияли. "Мы все — писатели автобиографий. Мы перерабатываем то, что случилось с нами, а потом рассказываем истории. Таким образом придаем жизни цель и смысл". То, что она сама считает главным событием (или главным желанием) своей жизни, и определяет ее личность. Если девушка говорит, что ей нравилось расти в маленьком городке, но она всегда хотела переехать в столицу, ты сможешь многое понять не только о ее прошлом, но и о будущем. Кстати, а самому себе ты задавал такой вопрос?

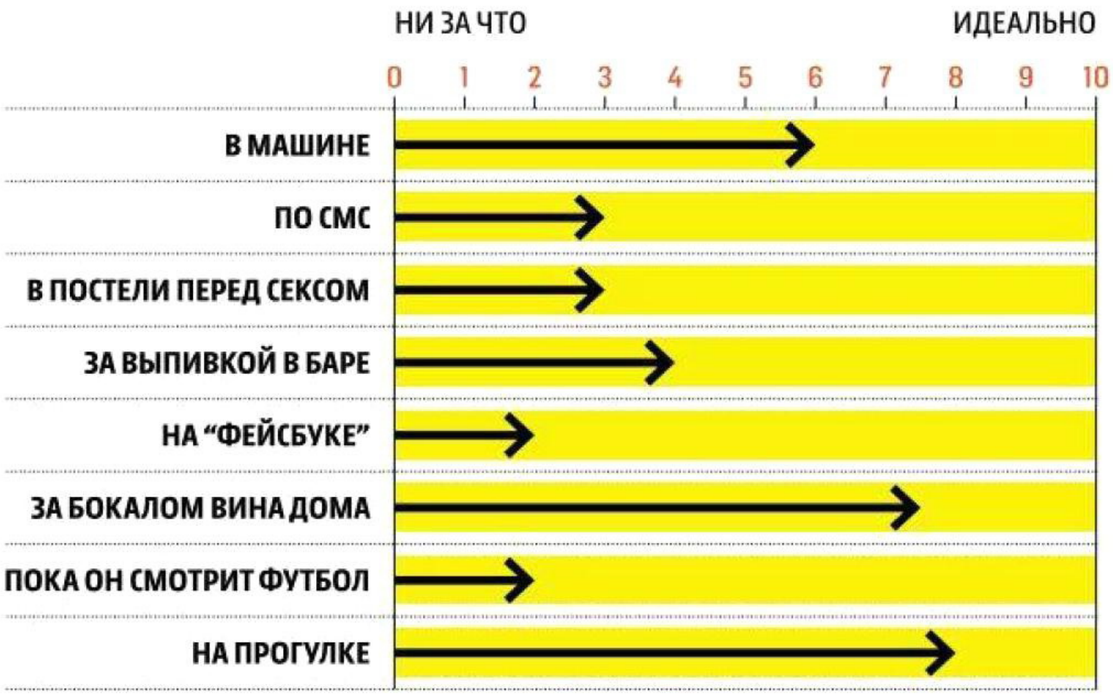
ВОПРОС №8

"Какие препятствия ты преодолела?"

То, как люди объясняют события, которые с ними произошли, очень много может сказать о человеке. Во всех ли "интересных историях" твоя подруга всегда становилась жертвой обстоятельств? Если она постоянно оправдывает неудачи чем-то внешним, вероятно, это признаки нарциссизма. Спроси ее, делала ли она в жизни вещи, о которых жалеет. Жизнерадостные и гибкие женщины расскажут о своих ошибках. Нарцисс уклонится от ответа, снова находя виноватых. Ну а если девушка в каждой проблеме ищет свою вину, значит у нее заниженная самооценка. Предупреждаем: люди, которые сердятся на самих себя, часто недовольны и своими партнерами! ■

ГДЕ ДЕВУШКА ГОТОВА С ТОБОЙ ГОВОРИТЬ

Мы провели опрос 558 женщин — где же, по их мнению, лучшее место и время для серьезного разговора

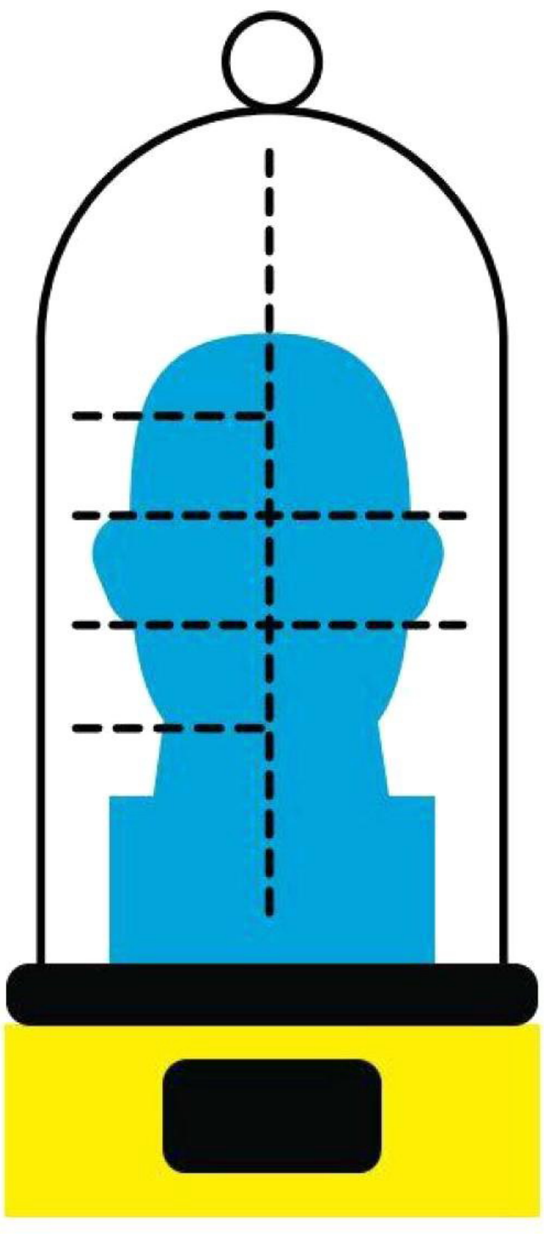


Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

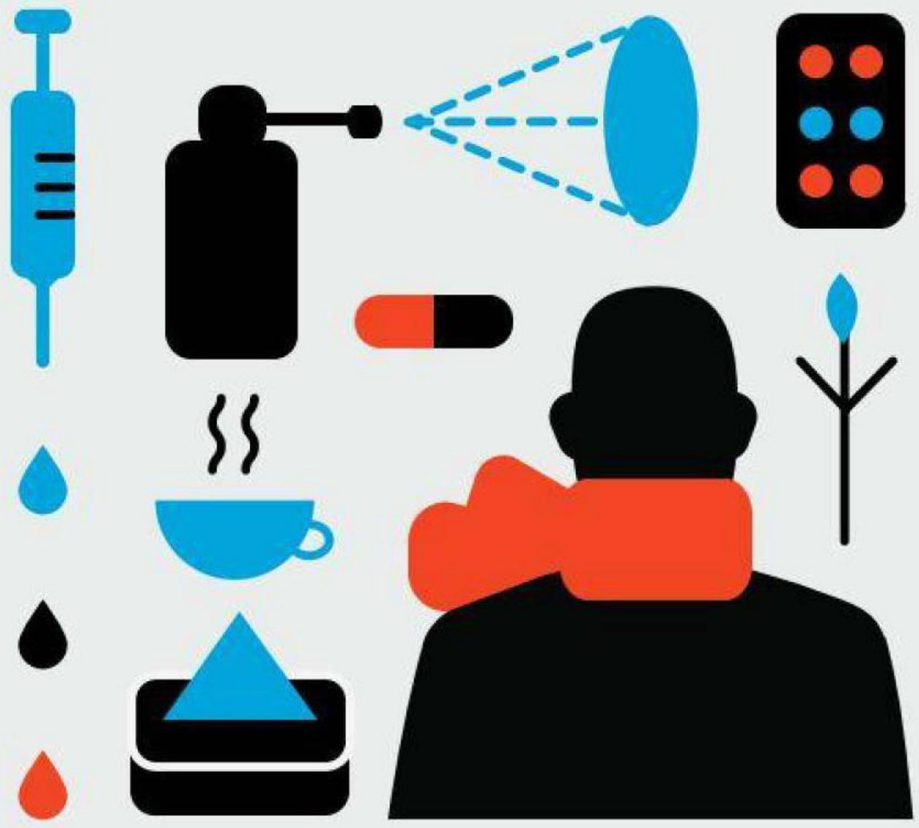
1/3

ДЛИНЫ ЛИЦА — ИДЕАЛЬНЫЙ РАЗМЕР ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО УХА, СФОРМУЛИРОВАННЫЙ ЕЩЕ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ. КАК ПРИВЕСТИ СВОЕ ТЕЛО В СООТВЕТСТВИЕ С ИДЕАЛОМ — ПИШЕМ НА СТР. 40



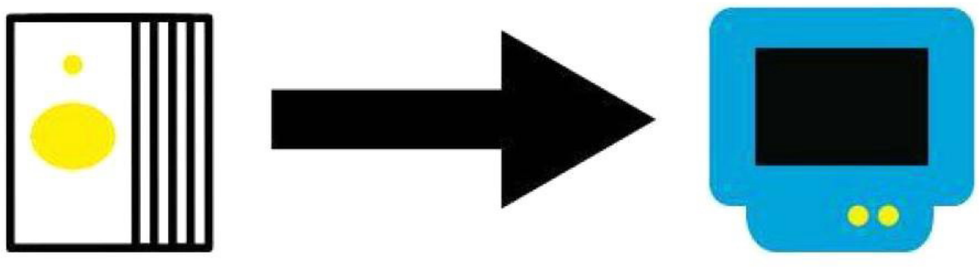
MASSACHUSETTS/2/2012

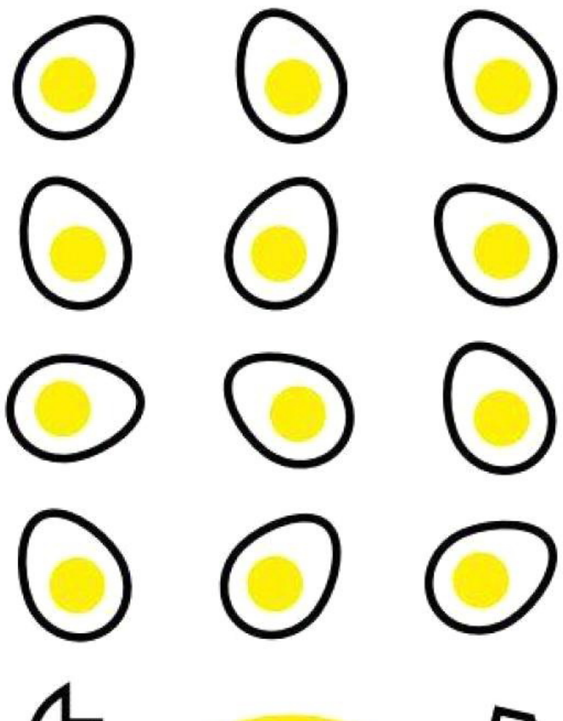
ОДИН ИЗ ТРЕХ ШТАММОВ ГРИППА, ОТ КОТОРОГО ВОЗ СОВЕТУЕТ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ В 2014 ГОДУ. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ВИРУСНОЙ ЗАРАЗЫ — РЕЦЕПТЫ НА СТР. 48



$50 000

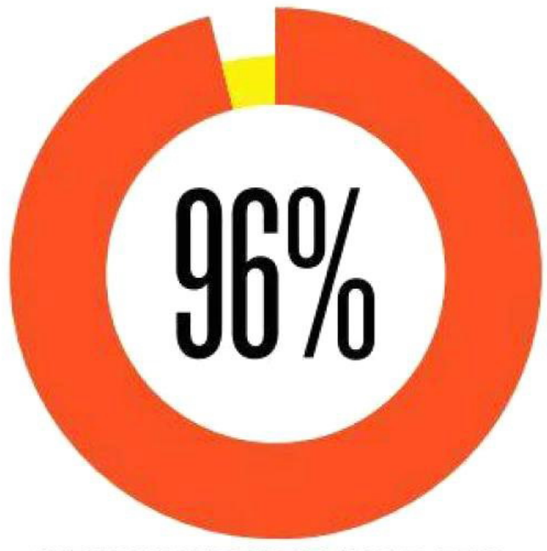
ВЛОЖИЛ БИЛЛ ГЕЙТС В ПОКУПКУ MS DOS В 1980 ГОДУ. СЕЙЧАС ЕГО СОСТОЯНИЕ — $72 МЛРД. ЧТО ПОМОГЛО ГЕЙТСУ ПРЕУМНОЖИТЬ СВОИ ИНВЕСТИЦИИ — ЧИТАЙ НА СТР. 44





13

ВАЖНЕЙШИХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ СОДЕРЖИТСЯ В ЯИЧНОМ ЖЕЛТКЕ. ИТАЛЬЯНСКИЙ СПОСОБ ЕГО СЪЕСТЬ — НА СТР. 46



ЖЕНЩИН ХОТЯ БЫ РАЗ В ДЕНЬ ИСПЫТЫВАЮТ ЧУВСТВО ВИНЫ (ЧАСТО СОВСЕМ БЕЗ ПОВОДА), ВЫЯСНИЛИ УЧЕНЫЕ В ХОДЕ БОЛЬШОГО ИССЛЕДОВАНИЯ. ЧТО И КАК ТЕБЕ СТОИТ УЗНАТЬ О ЧУВСТВАХ СВОЕЙ ПОДРУГИ — ВЫЯСНИ НА СТР. 50

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

ШКОЛА ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ

от журнала **sensa**

РАСПИСАНИЕ НА ФЕВРАЛЬ

Читайте подробности на www.sensa.ua и на странице Facebook Sensa.Ukraine

13 И 17 ФЕВРАЛЯ, ЧЕТВЕРГ И ПОНЕДЕЛЬНИК

19.00 – 22.00

ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ

Инструкция к мужчине! 7 секретов идеальных женщин. Как соблазнять одного и того же мужчину долгие годы. Хочу замуж за любимого! Правила 7 первых свиданий. Счастливы вместе! План обновления семейных отношений.

ТРЕНЕР: СВЕТЛАНА КЕРИМОВА , основательница Центра семейного сексуального образования Love is... СТОИМОСТЬ КУРСА: 500 грн Спешите, количество мест ограничено! МЕСТО: Центр семейного сексуального образования Love is... (www.sexeducation.com.ua) г. Киев, ул. Красноармейская, 48

20 ФЕВРАЛЯ, ЧЕТВЕРГ

19.00 – 22.00

МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД НА СОВРЕМЕННУЮ ЖЕНЩИНУ

Чего хотят мужчины? Макияж, стиль, профессия, отношение к жизни... Что помогает выглядеть Женщиной в глазах противоположного пола? А что нужно изменить, чтобы привлечь к себе должное внимание?

ЦЕНА: 200 грн МЕСТО: гостиница Radisson Blue, ул. Ярославов Вал, 22

26 ФЕВРАЛЯ, СРЕДА

19.00 – 22.00

КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ИМИДЖ ЗА ОДИН ДЕНЬ

Что такое имидж и стиль? На семинаре обсудим, какие стили в одежде существуют; кому и какие цветовые гаммы подходят. А также откроем секреты удачных правильно подобранных макияжа, прически и аксессуаров.

ТРЕНЕР: ЮЛИЯ МАРТЫНОВА, эксклюзивный представитель Colour Me Beautiful в Украине, владелица имидж-студии MartBeauty, тренер, визажист, стилист, имидж-консультант, аккредитованный IFC ЦЕНА: 200 грн МЕСТО: гостиница Radisson Blue, ул. Ярославов Вал, 22

ФОТОГРАФИИ: DAG SOLA ORSIC , АРХИВ

ПО ВОПРОСАМ ПРИОБРЕТЕНИЯ БИЛЕТОВ ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ*: +38 050 388 11 36

*Звонки по указанному номеру телефона – согласно стандартным тарифам операторов телефонной связи

ЧТО ПОЗВОЛИЛО ЛЮБИМЦУ АМЕРИКАНСКИХ ШКОЛЬНИЦ ЗАКУ ЭФРОНУ ПЕРЕВОПЛОТИТЬСЯ ИЗ НЕЖНОГО ХРУПКОГО ЮНОШИ В НОРМАЛЬНОГО КРЕПКОГО ПАРНЯ, НЕ ПОТЕРЯВ БЫЛОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ? УМЕНИЕ РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ И ПРАВИЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК!

ТЕКСТ: ANDREW HEFFERNAN
ФОТО: TURE LILLEGRAVEN

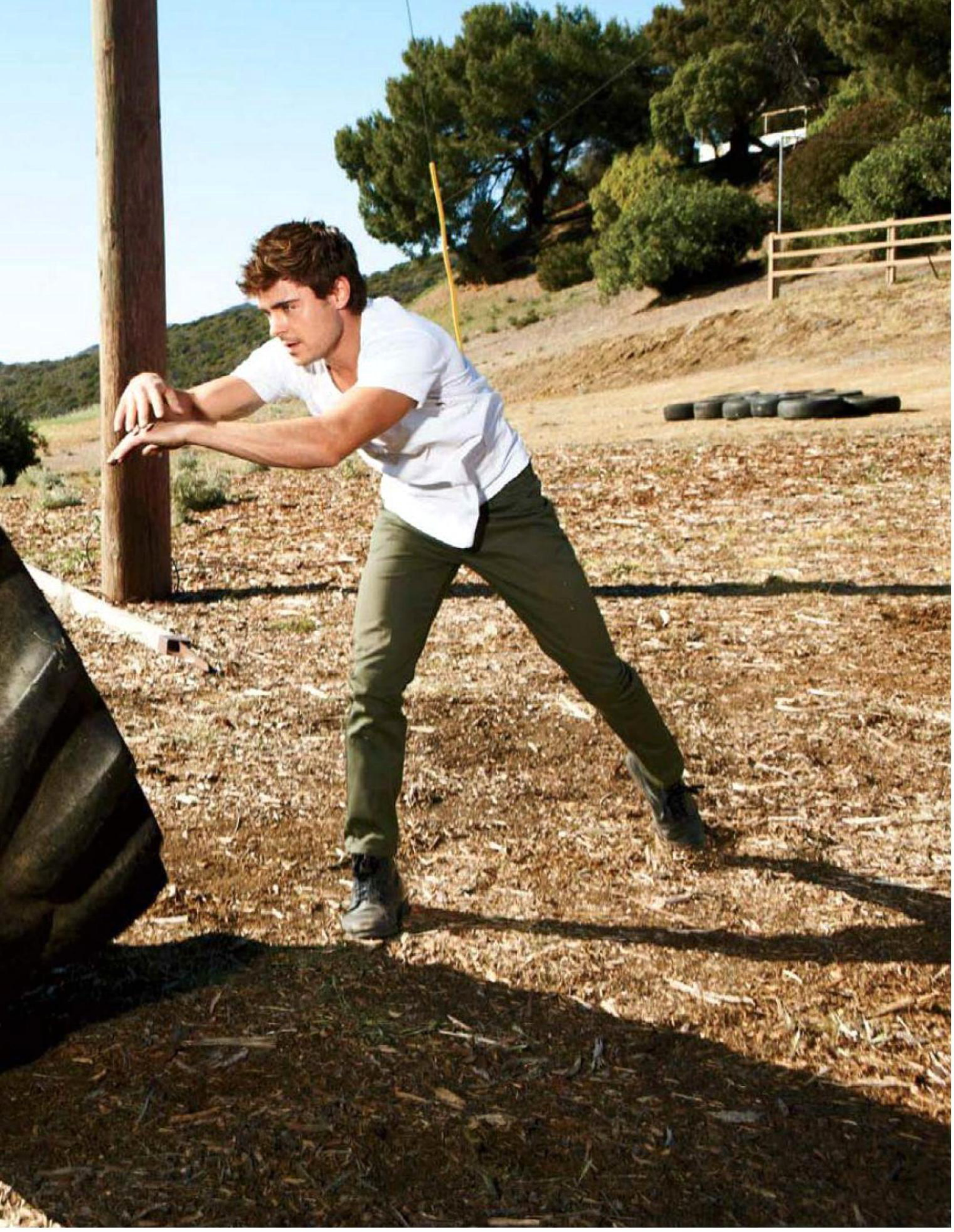
Красавчик с нашей обложки Зак Эфрон — юноша, безусловно, одаренный. Кроме количества ролей, сыгранных им в неполных 25 лет, об этом свидетельствует и солидное число наград и номинаций, к тому же не только за актерскую игру, но и за пение. Правда, большинство и наград, и номинаций у него пока что в категориях вроде “Любимец школьниц”, “Кумир подростков” и “Восходящая звезда”. Это может тешить самолюбие, когда тебе слегка за 20, но с приближением 30-летия хочется успехов посерьезней, а значит, амплуа надо немного изменить. Хочешь взрослых ролей — выгляди, как взрослый. Эфрону повезло — ему досталась роль в романтической мелодраме “Счастливчик”, где Заку предстояло сыграть морпеха, который после трех миссий в Ираке решил наконец заняться личной жизнью и найти девушку, чье фото служило ему талисманом на войне.

Как ты понимаешь, при росте 178 см и неполных 66 кило веса очень трудно убедительно сыграть матерого ветерана трех боевых миссий. Заку было необходимо срочно нарастить мышцУ, что он весьма успешно и выполнил под чутким руководством тренера из бывших “морских котиков”. 8 килограммов рабочей мускулатуры за 4 месяца — таким результатом может гордиться каждый! Конечно, они дались ему нелегко. 5 дней в неделю — подъем в полшестого утра, протеиновый коктейль и омлет из 8 яиц, интенсивная тренировка на свежем воздухе, и потом еще 5–7 приемов пищи в день, чтобы поглотить норму в 3500 килокалорий при диете с высоким содержанием белка и низким содержанием углеводов. Но зато теперь Зак Эфрон может сыграть кого угодно, да и чувствует он себя гораздо увереннее. Возмужал.

Конечно, это была задача не из легких, но для человека, выдержавшего испытание славой раньше, чем ему продали бы пиво в магазине, и попавшего в список 100 самых влиятельных знаменитостей по версии “Форбс” в том возрасте, когда обычные люди готовятся к защите диплома, такие подвиги — всего лишь хлеб насущный.

Перед началом съемок Заку предстояло не только подкачаться, но и вжиться в роль. Для этого режиссер Скотт Хикс и Эфрон отправились в естественную “среду обитания” американских морпехов — на военную базу Кэмп-Пендлтон в Калифорнии. С первых же встреч со своими менее знаменитыми ровесниками, уже оттарабанившими по несколько ротаций в Ираке и Афганистане, наш герой понял, что эта роль будет самой сложной во всей его карьере. “Этим парням было по 23–24 года, а то и меньше, и тем не менее за плечами у них по две-три миссии. При этом большинство из них не было амбалами, даже сержанты в основном ростом с меня, около 180 см, но все они были очень коренастыми и... В общем, я в надетой козырьком назад бейсболке и кедах выглядел рядом с ними, как сопляк из колледжа. Даже завести с ними разговор было очень сложно, настолько разный у нас жизненный опыт”.

Посмотрев на парней, чей собирательный образ ему предстояло воплотить, Эфрон приступил к тренировкам, в том числе и к тактическим — например, под палящим солнцем и в полной экипировке осваивал нелегкую науку зачистки вражеских укрытий. Но все же главной задачей было набрать недостающую мышечную массу. К началу тренировок Эфрон весил 65 килограммов, был строен и находился в хорошей форме. С помощью протеина и тренера — бывшего “морского котика” — Зак



должен был прибавить в весе, не потеряв в форме. И ему это удалось — 8 килограммов за четыре месяца вполне неплохой результат, особенно если эти 8 кило мышц навесить на деликатный костяк. К тому же это ведь кино — "Чтобы выглядеть здоровяком на экране, вовсе не обязательно весить центнер".

4 месяца и 5 раз в неделю день Зака начинался в полшестого с протеинового коктейля, омлета из 8 яиц и тренировки на полный желудок. "Я к этому кое-как привык, но никому не рекомендую". Кроме тренировок, Зак должен был питаться 6–8 раз в день (цель — поглотить 3500 калорий с преимущественно белковой пищей), а в перерывах между едой пить шейки. Муки были ненапрасны — теперь Эфрон не только выглядит крупнее, но и выжимает больше: "К концу съемок я сам себя не узнавал. По мере того как растет вес, который ты способен поднять, у тебя появляется восхитительное ощущение силы. К тому же мне всегда было любопытно, смогу ли я изменить свое тело для роли так, как это делают другие актеры, и теперь у меня есть лишний повод гордиться собой".

Конечно, стать звездой дано не каждому. Но гордость за свое тело — вполне доступная роскошь для любого здорового парня. Не пора ли тебе в зал, новобранец армии фитнеса?

ФИГУРА МОРПЕХА — ЗА 4 МЕСЯЦА

Вот 4 принципа, позволившие Заку Эфрону из звезды диснеевских фильмов превратиться в мускулистого парня.

КОНТРОЛИРУЙ СИТУАЦИЮ

Мускулистое и выносливое тело — задача комплексная, и одних лишь тренировок для ее выполнения недостаточно. Хотя и обойтись без них тоже не удастся. Итак, тренировки — раз. Полноценный сон — два. Контроль над стрессом — три. Правильная диета — четыре. Конечно, от мужиков гораздо чаще можно услышать рассказы о том, кто сколько вчера выжал в зале, чем откровения типа "Моя жизнь на сбалансированной диете", но одно без другого не имеет смысла. Определись, что для тебя важнее: построить тело мечты или в одиночку умять во-о-он ту пиццу.

КАЧЕСТВО, А НЕ КОЛИЧЕСТВО!

Эфрон тренировался по часу в день пять дней в неделю. При правильном режиме питания и сна часовой тренировки более чем достаточно — тело доделает все само после того, как ты выйдешь из зала.

НИЧТО НЕ НОВО

Для построения крепкой мускулатуры не нужны новомодные тренажеры. Эфрон тренировался классически: приседания со штангой, становая тяга, жим из-за головы, подтягивания с весом. Выбирай простые и эффективные упражнения, позволяющие по мере прогресса наращивать рабочие веса.

ПЛАН ДОЛЖЕН БЫТЬ ВЫПОЛНЕН

Зак Эфрон не превратился в мускулистого здоровяка за одну ночь. И никто не превратился. И не превратится. Для достижения эффекта нужны месяцы тренировок и диеты. То, что мы видим на экране, — результат полного погружения человека в тренировочный процесс на длительный период времени. А это гораздо сложнее, чем просто жать железо и поглощать протеин.

МОЛИТВА ФАЛЛОСУ

ФОТО: ALEX YOUNG

ЛЕТ ДЕСЯТЬ НАЗАД ЖЕНЩИНЫ ПОВАЛЬНО УЧИЛИСЬ НА ЛАНДШАФТНЫХ ДИЗАЙНЕРОВ, ГОД НАЗАД ШТУРМОВАЛИ КУЛИНАРНЫЕ КУРСЫ, А СЕГОДНЯ — МАССОВО ПОВАЛИЛИ НА СЕКС-ТРЕНИНГИ. АРИНА ВИНТОВКИНА, НАШ АГЕНТ В ТЫЛУ СУЩЕСТВ АЛЬТЕРНАТИВНОГО ПОЛА, ПОСЕТИЛА НЕСКОЛЬКО ТАКИХ ЗАНЯТИЙ И ГОТОВА ПОДЕЛИТЬСЯ ИНСАЙДЕРСКОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ: ЧЕМУ ТАМ УЧАТ ДЕВУШЕК И К ЧЕМУ, СООТВЕТСТВЕННО, ГОТОВИТЬСЯ ТЕБЕ.

Ну что могу сказать — женщины рванули за эротическими знаниями столь энергично, что на занятия плотная запись на несколько недель вперед и толчея на входе. Фаллоимитаторов, с помощью которых студентки отрабатывают техники, на всех не хватает и "вас тут не сидело, это мой член, пошла вон, нахалка!". Не знаю, как с этим обстоят дела в других городах, но в столице реально наблюдается что-то вроде коллективного помешательства. Плюс, как выяснилось, на разных купонных сервисах в конце лета предлагали обучиться технике глубокого горла с мотивирующей 70-процентной скидкой (искусство обычного минета — вообще за копейки, анальный секс шел чуть дороже), одна акция сменяла другую, количество купленных купонов перевалило за несколько тысяч, что, похоже, только подогревало ажиотаж.

Если ты думаешь, что конкретно твоя девушка/любовница/жена "не такая" и вряд ли заинтересуется курсами минетов, то ты это напрасно. Женщина — существо стадное: стоит одной подруге сходить, и в следующий раз рядом с ней за партой окажется еще трое приятельниц, эти приведут своих знакомых, те — своих. Так что количество приобщившихся к миру запретного растет в геометрической прогрессии. Парни, достанется вам всем.

Меня, надо признаться, впечатлила не только популярность курсов сексуального мастерства, но и разномастный состав студенток. По соседству со мной сиживали и те, кто, судя по нежному румянцу, еще совсем недавно изучал про пифагоровы штаны. И девушки с выправкой бизнес-леди. И высокодуховные девы со строго поджатыми губами. И бойкие энтузиастки. И дамы, годящиеся им в мамы. Я, кстати, сама слегка обалдела, когда выяснилось, что к одной из моих групп примкнул целый семейный подряд — мама и дочка (в некоторых семьях женщины делятся рецептами ватрушек, а эти, видимо, обсуждают, под каким соусом лучше подать "глубокое горло"). Короче, не важно, сколько твоей пассии лет и как давно вы знаете друг друга с интимной стороны, велик шанс, что следующий ваш секс тебя удивит. Ну или по крайней мере сильно попытается.

Женский клуб

Не так давно в феврале 2012 года в MH была статья об аналогичном виде досуга для вашего брата. Как мне видится, принципиальных отличий три.

ВО-ПЕРВЫХ, СОСТАВ УЧАСТНИКОВ. Среднестатистический посетитель мужского секс-тренинга — это "печальный парень 25–35 лет, которого, видимо, привела сюда необходимость, а не праздный интерес" (цитирую по нашей же статье). Цинично говоря, жалкий неудачник и дрочер, мечтающий при этом стать "Королем женских оргазмов", что делает его еще более печальным и жалким. А мои сокурсницы совершенно не выглядели неудовлетворенными лохушками, которые в последний раз видели член год назад, да и то по телевизору. Напротив, в зале собрались вполне себе социализированные и ухоженные человеческие самки. Основной костяк — 20–27 лет, пуш-апы, каблуки, качественные подделки LV. Лузерством и не пахло. Пахло "Шанелями" и здоровым эротическим любопытством.

ВО-ВТОРЫХ, ЗАПРОС. На жаргоне психологов это словечко означает конкретную цель, которую преследует человек, пришедший на занятия. Судя по репортажу моего коллеги, мужчины стремятся повысить свою сексквалификацию, чтобы заполучить как можно больше девушек. У моих сестер по гендеру иная, более альтруистическая, мотивация. Они стараются — платят деньги, прутся через весь город, а потом 3 часа сидят в душном зале с руками по локоть в лубриканте, — чтобы более качественно и разнообразно отлюбливать уже имеющихся партнеров. Из порядка 70 слушательниц трех групп, что я посетила ("Искусство орального секса", "Яркий мужской оргазм" и "Пробуждение женского оргазма"), безмужних и безбойфрендных было от силы пятеро. Вот такую занятную интерпретацию получил призыв властей "укреплять институт семьи и брака".

В-ТРЕТЬИХ, СЕКС-ТРЕНИНГИ ДЛЯ ДАМ — это что-то вроде закрытого женского клуба. Девушки попивают шампусик (дармовой, так что одним пластиковым стаканчиком дело не ограничивается), хихикают, придирчиво ощупывают латексных монстров в местном секс-шопе так, словно выбирают на рынке подходящий для холодца кусок мяса. Но обладателям настоящих, не резиновых пенисов вход сюда заказан: приходить парами не дозволяется, а на территории учебного центра я не встретила даже персонала мужского пола. Так что информация, которую я планирую слить, прямо скажем, тянет на эксклюзив. Кто, если не я, расскажет, что, после того как твоя девушка посетит подобный тренинг, тебя, вероятнее всего, ожидает...

1. БОЛЕЕ УВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Вопреки стереотипному мнению, что женщины в компании себе подобных в основном обсуждают, какие мужики козлы, а они, наоборот, богини и феи, на тренинге разговор складывался в совершенно ином ключе. Первое, что преподаватели попытались втемяшить в головы студенток: мужской детородный орган нужно уважать и любить. "Член — это лучшее, что случилось с мужчиной в его жизни, а значит, и с вами, девочки, раз уж вы оказались к нему допущенной", — безапелляционно заявила секс-тренер Валерия в первые 5 минут занятия, посвященного мастерству орального секса. Спорить никто не стал, напротив, девушки понимающе закивали головами. (Примечание главного редактора MH: "Мнение этой лекторши не совпадает с мнением редакции. На наш взгляд, лучшее, что с нами случилось, — это наш мозг".)

Молиться на твой пенис, конечно, вряд ли кто-то будет (хотя одна из мануальных техник, которую мы осваивали, как раз так и называлась: "Молитва фаллосу"*). Но как минимум на более внимательное и уважительное отношение к своему орудию любви со стороны женщины, прошедшей курс повышения секс-квалификации, ты рассчитывать можешь.

***"МОЛИТВА ФАЛЛОСУ"**

Техника мануальной стимуляции: руки партнерши располагаются по бокам члена параллельно друг другу — как если бы девушка сложила ладони в молитвенном жесте — и движутся снизу вверх подхватывающими волнообразными движениями, стимулируя эрогенные зоны мошонки и члена.

2. БОЛЕЕ ТЕХНИЧНОЕ ОБРАЩЕНИЕ

Вторая мысль, в ультимативном тоне сообщенная студенткам, — то, что с ним, со счастьем-то этим, нужно обращаться правильно. Не как с чашкой из тончайшего китайского фарфора, а как с чем-то более привычным и надежным, например половником. Соответственно, ухватывать член нам совстовали покрепче, сжимать — пожестче и вообще — действовать энергично и без лишних церемоний. Объяснялось это тем, что, дескать, именно так вы, мальчики, сами с собой и обращаетесь. "Ну что ты его наглаживаешь? Сжимай и крути, крути и сжимай, — отчитывала флегматичного вида девицу преподавательница Дарья на тренинге "Яркий мужской оргазм". — Не получается? А ты представь, что это последний член в твоей жизни, тогда все сразу получится". И что характерно, срабатывало. Так что, дорогой читатель, не удивляйся, если вдруг девушка внезапно по-хозяйски начнет орудовать у тебя между ног, хотя раньше не решалась даже лишний раз туда подышать. Три часа поливки безучастного дилдо — а именно столько длилось занятие — творят чудеса.

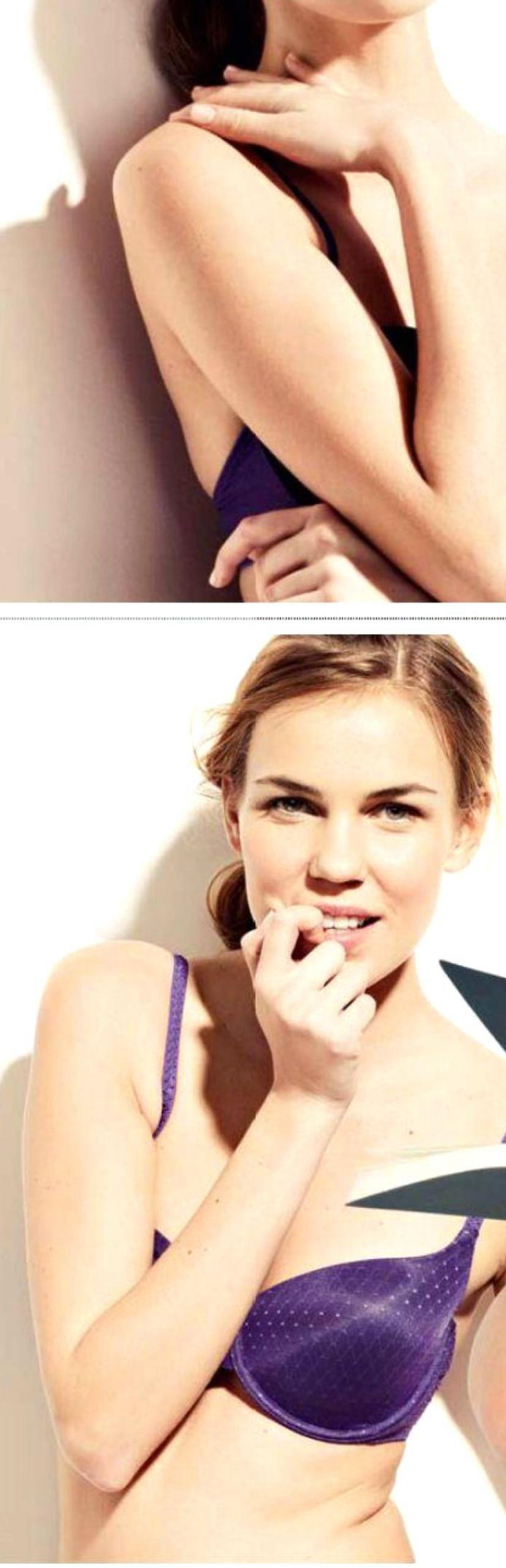
3. ПЕРФОРМАНСЫ

Женщины — они вообще за эстетику. А когда им уважаемый преподаватель (а тренеры центра имеют диплом психолога и квалификацию секстренера) сообщает, что мужчины любят глазами и нужно из каждой эротической манипуляции устраивать перформанс, неизбежно придешь к выводу: свет в спальне, пожалуй, лучше не гасить и одеяло до ушей не натягивать. По крайней мере никто из студенток с этим тезисом спорить не решился. Но тренерша не унималась и призывала слушательниц внести в процесс совокупления нотку театральности. Например, подходить к кровати пританцовывая, или выразительно причмокивать во время фелляции, чтобы мужчина понимал, как даме там сейчас хорошо и вкусно ("Они на полном серьезе думают, что существуют женщины, способные кончить от минета. Ну вот и не будем их разочаровывать"), или облачаться в белье с манящими прорезями в самых востребованных местах. И разумеется, без стеснения показывать свое тело с самых неожиданных ракурсов.

Кстати, о неожиданных ракурсах. Не знаю уж, как так вышло, но к концу занятия идея покупки анального страза* перестала казаться собравшимся чем-то совсем уж бредовым и возмутительным. Дело в том, что, по логике преподавательницы, вид, который обычно открывается мужскому взору в позе "69", несколько однообразен. То есть без анального страза смотреть там решительно не на что. А эта штука будет игриво поблескивать, развлекать тебя и будоражить. Скажу по секрету: в тот вечер мои сокурсницы смели в местном секс-шопе фактически весь ассортимент этих блестяшек. Впрочем, если мерцающий женский анус для тебя слишком, всегда можно погасить свет. Светящихся в темноте стразов, насколько я знаю, еще не изобрели.

***АНАЛЬНЫЙ СТРАЗ**

Металлическая анальная пробка, украшенная кристаллом. Похожа на фаллоимитатор, но меньшего размера и с расширенным концом, не дающим игрушке попасть в прямую кишку. Используется как интимная бижутерия, для расслабления анальных мышц перед анальным сексом и сокращения мышц влагалища — за счет расширения анальной полости влагалище становится более узким и плотнее обхватывает член.



4. СЕКС-ИГРУШКИ

Вышеупомянутый страз — далеко не единственный гаджет, который обсуждался на тренингах. Вообще, о секс-игрушках говорилось много и вдохновенно. В такие моменты у всех присутствующих моментально включалась классическая женская шопинг-программа, которую одна моя подруга называет: "вижу бусы — надо брать". В глазах девушек явственно читалось: "Господи, как же я раньше жила без виброелки*?! Надо пойти и срочно купить себе такую! И хрен с ними, с новыми сапогами, отхожу зиму в старых". Так что, если герлфренд не анонсировала свой поход на тренинг, внезапно наводнившие ваш дом приспособления для секса — верный признак, что она там была.

Обсуждалось и то, как правильно преподнести мужчине покупку, чтобы не испугать его и избежать вопросов, где она вообще набралась всего этого проститутства. И это была, пожалуй, самая печальная часть занятий. Потому что, судя по упадническим репликам чуть ли не трети моих сокурсниц, мужчины, с которыми они делят постель, — чудовищные ретрограды, консерваторы и зануды. И никаких жужжащих елок в постели ни видеть, ни слышать не хотят. Никогда не забуду трагический взгляд девушки и сказанное с тяжелым вздохом: "Эх, черт, мой точно не поймет...", когда у нее в руках оказался вибрирующий агрегат в форме подковы**, пущенный для ознакомления по залу. Поэтому прошу тебя как человека: когда твоя женщина принесет в дом что-нибудь эдакое, не высмеивай, не осуждай ее и не гони вон из постели со всем этим барахлом (которое, кстати, денег стоит, причем немаленьких). Чтобы девушка сложила секс-оружие, достаточно просто не проявлять к нему особого интереса. Ну жужжит он там, и пускай себе жужжит, а ты занимайся своим делом. Нам объяснили, что в природе бывают мужчины, которые предпочитают не смешивать два своих классических увлечения — секс и гаджеты. Редко, но встречаются.

5. АТАКИ "С ТЫЛА"

Пожалуй, больше всего женщин взбудоражила тема мужских поп. Я специально наблюдала за реакцией аудитории: брезгливо поморщились буквально двое. Остальные деловито справлялись о технике римминга и массажа простаты, конспектировали, прицеливались к специальным массажерам и в принципе демонстрировали всяческую готовность. В том числе и остричь ногти.

Ты, конечно, можешь считать, что не хочешь, не готов, и апеллировать к тому, что это вообще как-то не по-христиански. Но помяни мое слово: женщина, решившая, что "надо" добраться до мужской простаты, едва ли отступит. И дело тут не в том, что в зале собрались сплошь извращенки, которым только дай повод проткнуть парня пальцем (в лучшем случае — пальцем) с неожиданной стороны. А в том, что женщины, с одной стороны, чертовски впечатлительные, а с другой — крайне сострадательные существа. И нам было по-настоящему больно слышать, что, оказывается, стандартный мужской оргазм по интенсивности ощущений не идет ни в какое сравнение с нашим. "У женщины если оргазм — то уж ОРГАЗМ! А мужской — все равно что долго хотеть в туалет, а потом наконец-таки отлить. То есть никакого неба в алмазах, а банальное облегчение, — вещала секс-тренер Дарья. — Массаж простаты полезен, во-первых, для мужского здоровья, а во-вторых, для ощущений во время секса — они будут и сильнее, и ярче, и хоть как-то похожи на наши, если все правильно сделать". Ну и насколько, спрашивается, надо быть неотзывчивой и черствосердечной женщиной, чтобы не подарить-таки наконец своему мужчине полноценный человеческий оргазм? Пускай и с риском получить выговор в духе: "Эй, ты куда там полезла?!"

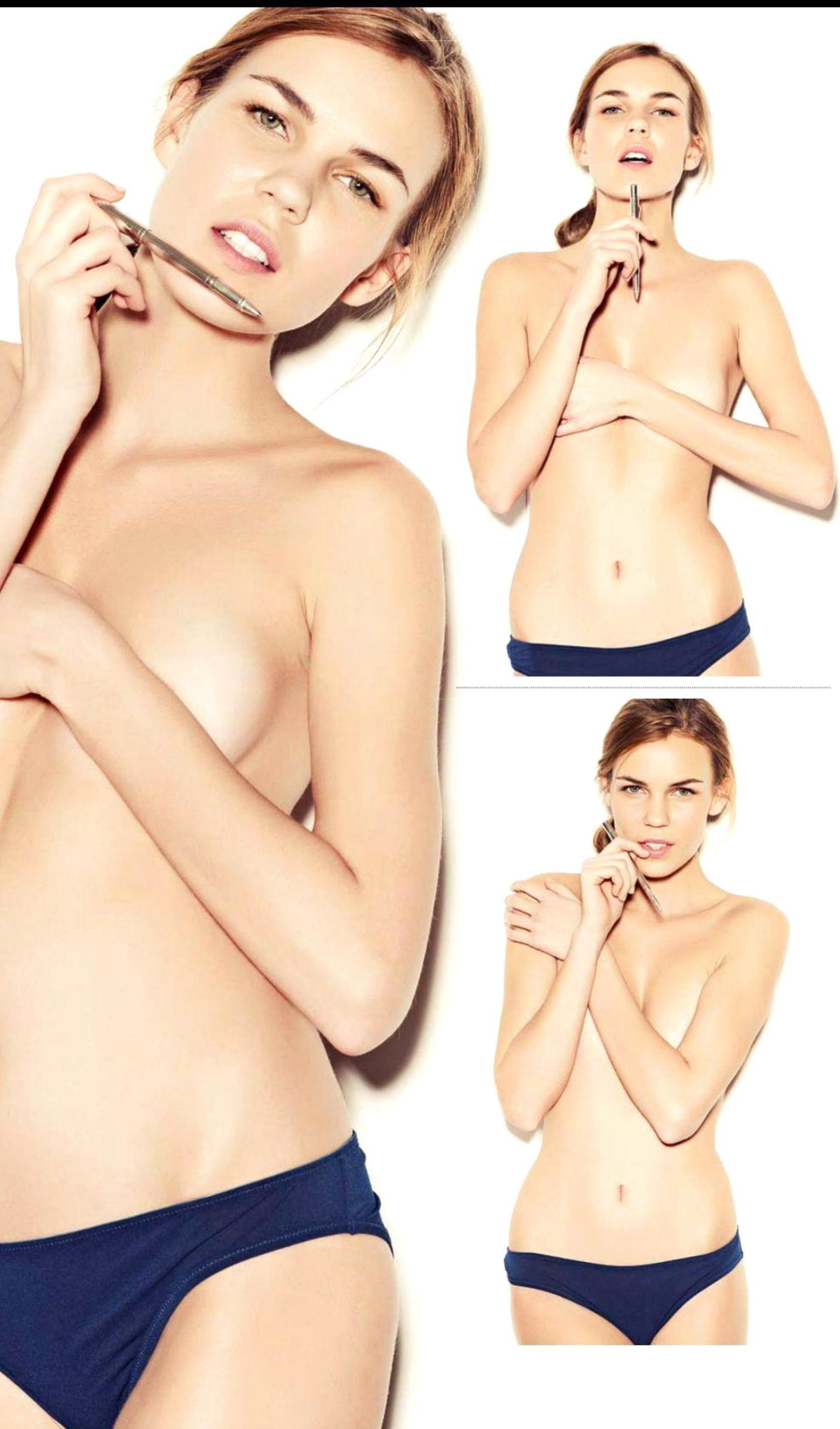
Что я хочу сказать в финале. Ты, дорогой читатель, пожалуйста, не думай, что все, дело дрянь и теперь в процессе соития у кого-то из участников в прямой кишке непременно будут поблескивать инородные предметы. Потому что самая главная мысль, которая застревает у женщины в голове после посещения подобного ме-

***ВИБРОЕЛКА**

Пластиковая анальная пробка с ребристой поверхностью, оснащенная вибрирующим механизмом. Используется для тех же целей, что и анальный страз, но благодаря вибрации обеспечивает необычные ощущения обоим партнерам: во время секса импульсы передаются и на член мужчины.

****WE VIBE**

Стимулятор нового поколения, имеющий форму подковы и несколько режимов вибрации. Один конец приспособления располагается во влагалище, а второй — сверху на клиторе, что обеспечивает одновременную стимуляцию точки G и клитора. Может использоваться как во время мастурбации, так и во время полового акта. Введенный We Vibe сужает влагалище, а также передает вибрацию не только на клитор и внутреннюю стенку влагалища, но и на ствол пениса. Имеет пульт дистанционного управления и встроенный аккумулятор. Используется только с лубрикантом на водной основе.



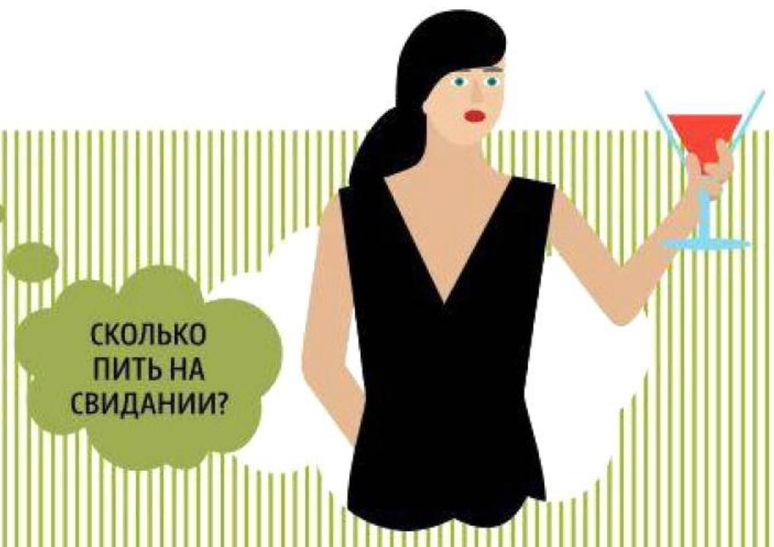
роприятия, — нужно быть готовой к ценным руководствам, в том числе и здоровой критике со стороны партнера, на которого внезапно обрушилось эротическое счастье в ее лице. Поэтому совет у меня для тебя один: подавай внятные сигналы. Говори прямо, намекай, жестикулируй, восторженно мычи, нервически ерзай, удрученно вздыхай — делай что угодно, лишь бы девушка четко поняла, какие из нововведений тебе по вкусу, а что ты предпочел бы наблюдать только в порнухе. Причем, ради собственного же блага, лучше сделать это по горячим следам. Желательно прямо в тот же вечер, когда она решит поразить тебя и техникой "Девочка-пружинка"***, и стразом, и массажем простаты до кучи (а судя по тому, как лихорадочно блестели глаза покидающих тренинг-центр девушек, долго ждать не придется). Пожалуй, одна из немногих общих мыслей, которая транслируется как на мужских, так и на женских секс-курсах, — что нужно общаться. Не только до и после, но также и во время секса.■

Примечание главного редактора MH

Со многими высказанными в этой статье утверждениями относительно мужской сексуальности и предпочтений Men's Health не вполне согласен. Тем не менее мы благодарны Аринс Винтовкиной: надо ведь знать, чем забивают себе голову наши подруги. И быть к этому готовыми.

***"ДЕВОЧКА-ПРУЖИНКА"

Разновидность оральной техники: пальцами одной руки партнерша обхватывает член чуть ниже подвенечной бороздки, губами — головку члена и совершает вращательные движения, то соскальзывая губами и ладонью на максимальную глубину, то поднимаясь, словно "пружиня" ртом и головой.



ПРОФИЛАКТИКА

А ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ТЫ ПЬЕШЬ?

ЗИМОЙ ПОВОДОВ ВЫПИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДОВОДОВ ЗА ВОЗДЕРЖАНИЕ: МОРОЗ, АВИТАМИНОЗ, ПРАЗДНИКИ. ТЫ ГЛОТАЕШЬ ЗАЛПОМ, ПОТЯГИВАЕШЬ ИЗ БОКАЛА, ДУЕШЬ КРУЖКАМИ. НО КАК ХОРОШО ТЫ ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ СЕБЕ ВЛИЯНИЕ ЭТИХ ЖИДКОСТЕЙ НА ТВОЙ ОРГАНИЗМ И ТВОЮ ЖИЗНЬ? ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ НАШЕГО ТЕСТА.

ТЕКСТ: НИКИ УИЛЬЯМС, АРТЕМ БЕТЕВ

01 \
Можно ли ходить в качалку с похмелья?

● А ДА

● Б НЕТ

02 \
От какого зелья самое жестокое похмелье?

● А Водка

● Б Джин

● В Виски

03 \
Что стоит сочетать с вином?

04 \
Известно, что алкоголь вызывает творческий подъем. Сколько кружек пива надо выпить, чтобы раскрыть свой потенциал?

○ А Две

○ Б Пять

○ В Десять

05 \
Сколько ДТП в Украине в 2012 году произошло по вине пьяных водителей?

06 \
Одного вкуса алкоголя достаточно, чтобы спровоцировать ...

● А Депрессию

● Б Выброс дофамина

● В Выброс адреналина

07 \
Каков вклад алкоголя в калорийность суточного рациона среднего мужчины?

○ А 10%

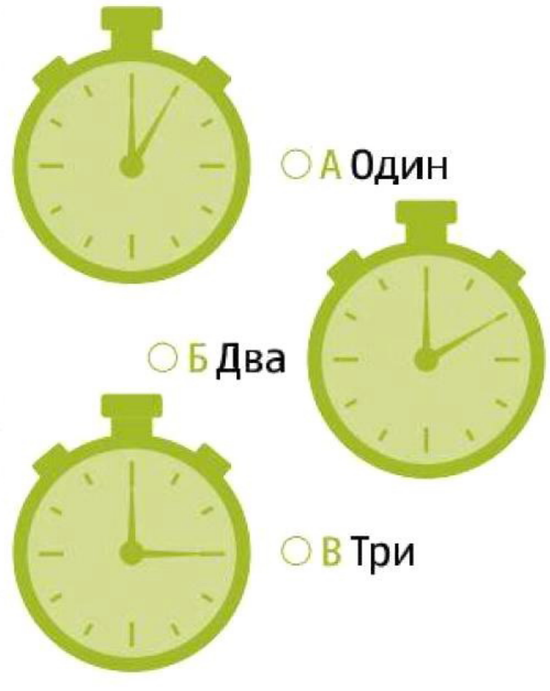
○ Б 5%

○ В 20%

08 \
Выпивка делает тебя храбрее...

09 \
Назови средство от похмелья, которое способно смягчить симптомы на 50%.

10 \
Сколько часов надо прогуливаться, чтобы сжечь калории из одной банки 0,5 л алкогольного коктейля?



○ А Один

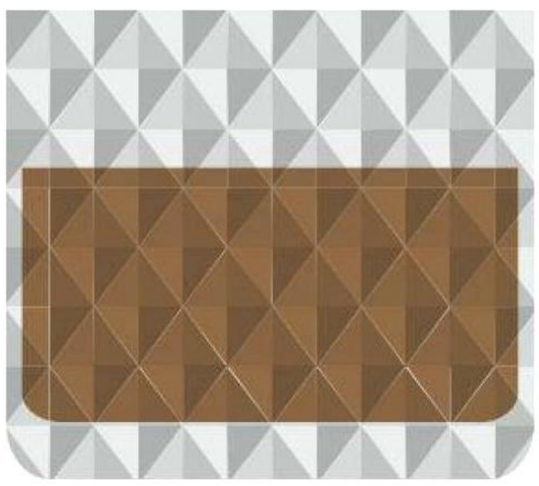
○ Б Два

○ В Три

11 \
“Под газом” женщины смотрятся...

12 \
На сколько отличается порция виски, которую ты наливаешь себе дома, от той, что тебе, как правило, подают в баре?

- А На 128% больше
- Б На 78% больше
- В На 39% меньше



13 \
Что лучше пить, когда борешься с привычкой напиваться в слюни?

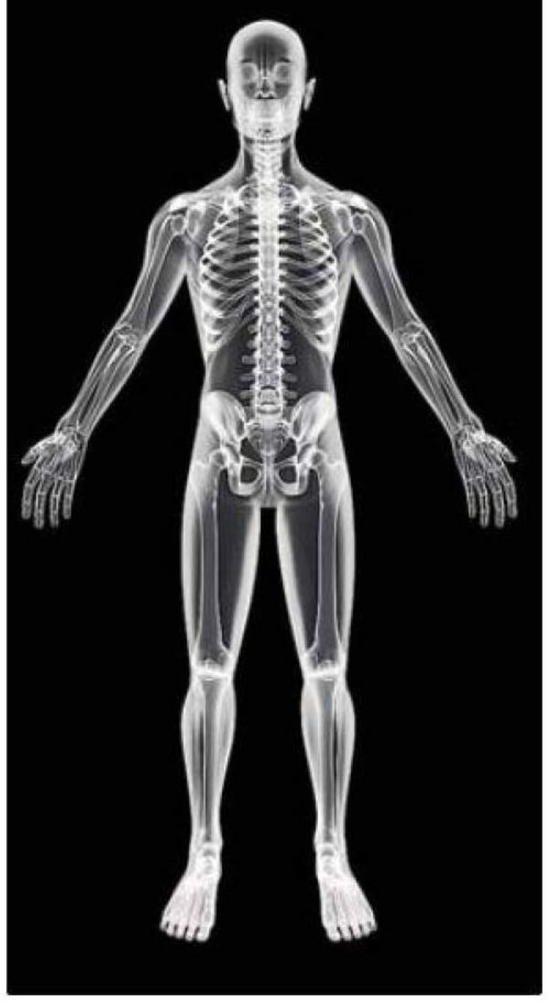
- А Только красные напитки
- Б Только газированные напитки
- В Все что угодно, если из высоких бокалов

14 \
Можно ли лечить похмелье “подобным”, то есть алкоголем?

- А ДА
- Б НЕТ

15 \
Пиво полезно для...

- А Глаз
- Б Желудка
- В Костей



16 \
Можно ли опьянеть, если опустить ноги в тазик с водкой?

- А ДА
- Б НЕТ

17 \
Если курить, когда выпиваешь, то вероятность заработать жесткое похмелье...

- А Уменьшается
- Б Растет
- В Никак не меняется

18 \
Красное вино полезно, не так ли?

19 \
Сколько людей занимаются сексом без презерватива только потому, что по пьяни забывают о необходимости предохраняться?

- А 27%
- Б 10%
- В 17%

20 \
Ты пробился к столу с едой на корпоративе. Чем тебе стоит закусывать?

26 \
Увеличение стоимости алкоголя на 10% приводит к падению смертности на...

● А
50%

● Б
33%

● В
0%

21 \
Какое вино купить в подарок начальнику?

○ А Чуть дороже самого дешевого

○ Б Самое дорогое

○ В Э-э-э... французское?

22 \
Сколько дней в жизни среднего мужчины проходят впустую из-за похмелья?

● А 2000

● Б 5000

● В 500

23 \
Что опаснее?

○ А Алкоголь

○ Б Героин

○ В Крэк

24 \
Кто живет дольше?

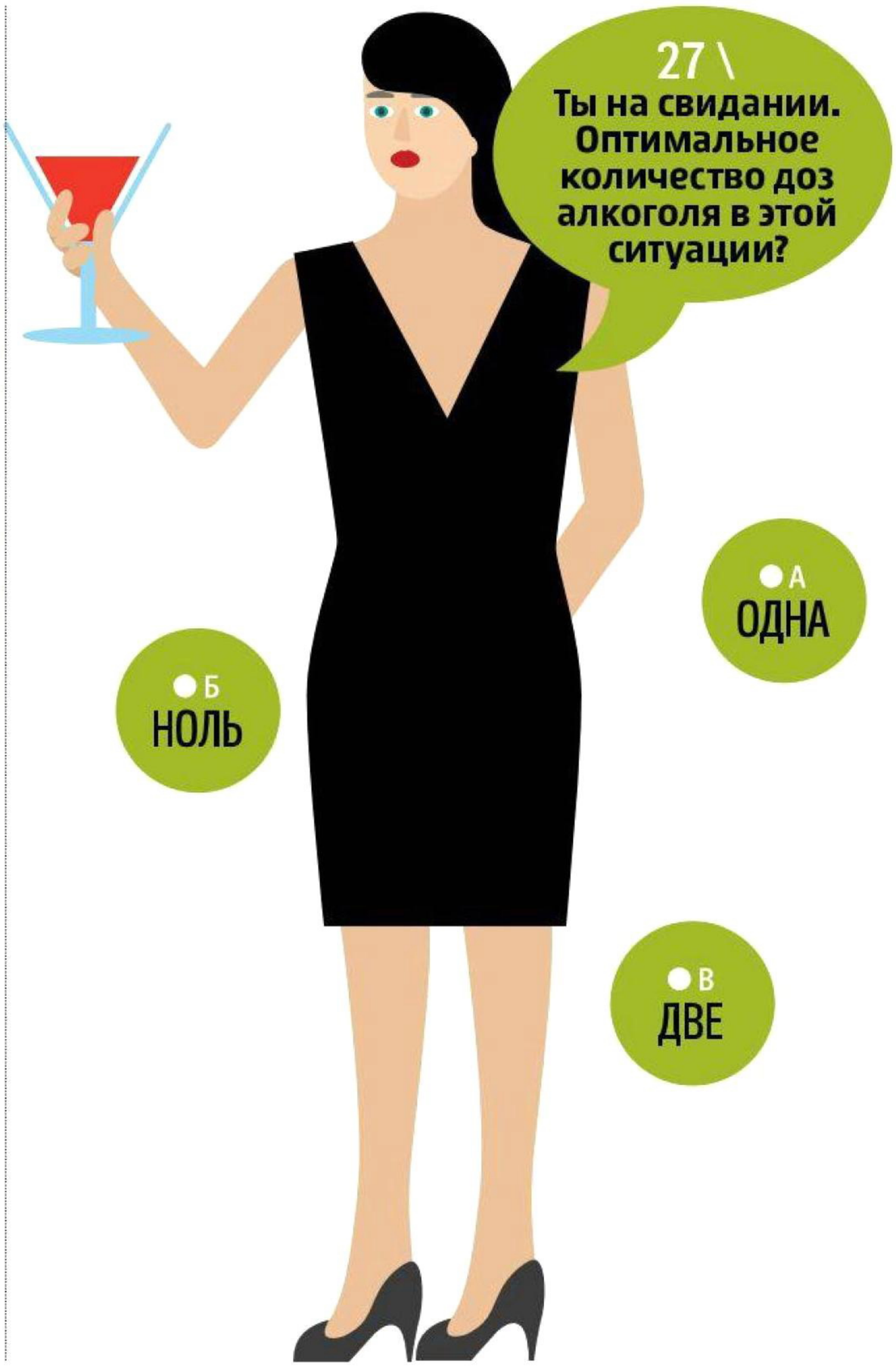
○ А Пьяницы

○ Б Выпивающие, но умеренно

○ В Трезвенники

25 \
Сколько алкогольных доз (1 АЕ — 50 г водки) нужно, чтобы почувствовать опьянение?

27 \
Ты на свидании. Оптимальное количество доз алкоголя в этой ситуации?



ТРЕЗВЫЙ ВЗГЛЯД

Посчитай очки (один правильный ответ — это одно очко) и узнай, стоит ли тебе менять привычный режим употребления алкоголя.

БОРЬБА СВЕТЛОГО С ТЕМНЫМ

01 СПОРТЗАЛ ПЛЮС ПОХМЕЛЬЕ?

А Если можешь стоять — тренируйся, но не переусердствуй. По данным Metabolism Journal (США), в первый день после отравления алкоголем интенсивность занятий в зале должна быть на 10–20% ниже обычной.

02 УТРО ХУЖЕ ОТ ВОДКИ, ДЖИНА ИЛИ ВИСКИ?

В По данным исследования, проведенного в Университете Брауна, похмелье от виски значительно сильнее, чем от бесцветных напитков вроде водки или джина.

03 ЧТО СТОИТ СОЧЕТАТЬ С ВИНОМ?

Б Исследование Heriot-Watt University (Великобритания) показало, что прослушивание музыки усиливает вкусовые ощущения от вина на 60%.

ТЫ ЛЮБИШЬ ПИТЬ УШАМИ?

04 АЛКОГОЛЬ И ТВОРЧЕСКИЙ ПОДЪЕМ?

А По данным исследования, опубликованного в журнале Consciousness and Cognition (США), 2 кружки пива — оптимальная доза для повышения креативности. Меньшая может не сработать, большая — притупит твои способности.

МУЖЧИНА НЕ ДОЛЖЕН: ВЫПИТЬ, СЕСТЬ ЗА РУЛЬ, СБИТЬ ПЕШЕХОДА

05 СКОЛЬКО ПРОИСХОДИТ ДТП НА ДОРОГАХ ПО ВИНЕ ПЬЯНЫХ?

Б По данным ГАИ, в 2012 году в Украине 6763 ДТП произошло по вине пьяных водителей.

06 ЧТО ТЕБЕ ДАСТ ВСЕГО ОДНА КАПЛЯ АЛКОГОЛЯ, ПОПАВШАЯ НА ЯЗЫК?

А Прилив дофамина, гормона счастья. Поэтому нам и нравится спиртное.

07 ЕЖЕДНЕВНЫЙ ВКЛАД АЛКОГОЛЯ В КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА МУЖЧИНЫ?

А По данным Всемирного фонда онкологических исследований, это 10%.

08 ПЬЯНЫЙ ЗНАЧИТ СМЕЛЫЙ?

Б По данным исследования, опубликованного в журнале Nature Neuroscience, спиртное подавляет страх лишь на короткое время.

09 КАК ОСЛАБИТЬ СИМПТОМЫ ПОХМЕЛЬЯ?

Купи БАД, содержащие экстракт цветов опунции. Одна таблетка (100 мг экстракта) за 5 часов до вечеринки — и ты будешь в 2 раза меньше страдать на следующее утро. Так делают все сотрудники Тулейнского университета (США), в котором и были открыты эти чудесные свойства знакомого тебе с детства кактуса.

10 СКОЛЬКО НАДО ХОДИТЬ, ЧТОБЫ СЖЕЧЬ КАЛОРИИ ОТ ОДНОЙ "БАНОЧКИ"?

Б 500 мл слабоалкогольного коктейля содержат примерно 500 ккал. Тебе — как раз на двухчасовую прогулку.

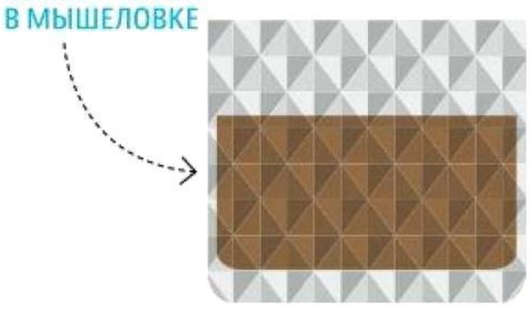
11 ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ ПОЛ СТАНОВИТСЯ...

А Более привлекательным, если ты выпил немного. Банальную истину зачем-то подтвердило масштабное исследование Бристольского университета (Великобритания). Кстати, если выпил много, то тебе светит ответ В.

12 ПОРА ПО БАРАМ?

А Среднестатистический мужчина наливает себе дома порцию виски в 2 раза больше той, что ему подают в предприятиях общепита. Решил выпить у себя на кухне — не части.

БЕСПЛАТНЫЙ АЛКОГОЛЬ БЫВАЕТ ТОЛЬКО В МЫШЕЛОВКЕ



13 КАК ПЕРЕСТАТЬ НАПИВАТЬСЯ НА ВЕЧЕРИНКАХ?

В Пускай тебе даже водку наливают в высокий узкий стакан, советуют ученые из Бристольского университета (чтобы понять, о чем они, забей в Google фразу straight-sided tumbler). Так тебе будет проще контролировать количество выпитого.

14 РАБОТАЕТ ЛИ "ЛЕЧЕНИЕ" ПОХМЕЛЬЯ АЛКОГОЛЕМ?

НЕТ Извини. Вместо спиртного ученые из Университета штата Северная Каролина советуют поправляться на утро энергетиками.

ПЕРЕМОЙ ПИВОМ КОСТОЧКИ

15 ПИВО ПОЛЕЗНО ДЛЯ...

В Твоих костей, так как в пиве много кремния, который необходим для формирования хрящевой и костной тканей.

16 МОЖНО ЛИ ОПЬЯНЕТЬ, ВСЕГО ЛИШЬ ОПУСТИВ НОГИ В ТАЗ С АЛКОГОЛЕМ?

Б Оказывается, это — распространенный в наивной Европе миф. Настолько распространенный, что команда исследователей из госпиталя Хиллерода (Дания) взялась его проверить. Результат исследования — нет, опьянеть таким образом нельзя.

17 БУДЕТ ЛИ ПОХМЕЛЬЕ ХУЖЕ ОТ КУРЕНИЯ?

Б Это еще одна причина бросить эту вредную и не приносящую ни капли удовольствия привычку. Нагружая организм, и без того ужаленный спиртным, дополнительными токсинами от сигареты, ты умножаешь отравление в геометрической прогрессии.

18 КРАСНОЕ ВИНО ПОЛЕЗНО, НЕ ТАК ЛИ?

НЕ ВСЕГДА В Journal of Physiology (Великобритания) недавно опубликовали исследование: тот самый чудесный антиоксидант ресвератрол из красного вина сводит на нет процесс укрепления сердечно-сосудистой системы во время занятий спортом.

19 КАКОЙ ПРОЦЕНТ НЕ ПРЕДОХРАНЯЕТСЯ ИЗ-ЗА ОПЬЯНЕНИЯ?

А По данным международного маркетингового агентства YouGov, каждый четвертый пьяный мужик в койке "забывает" про презервативы.

20 ЧЕМ ЗАКУСЫВАТЬ НА ВЕЧЕРИНКАХ?

А Если собираешься пить крепкие напитки, пожертвуй хлебом и овощами ради более жирных закусок: жир замедляет всасывание алкоголя.

21 КАКИМ ВИНОМ УДИВИТЬ НАЧАЛЬНИКА?

Б Самым дорогим. Удовольствие от вина напрямую пропорционально его цене (особенно если ты знаешь, сколько стоило это вино) — говорят ученые из Университета Бордо (Франция).

22 СКОЛЬКО ДНЕЙ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ ИСПОРЧЕНО ПОХМЕЛЬЕМ?

А Согласно исследованию, проведенному производителями безалкогольных напитков в Великобритании, между 21 и 60 годами средний мужчина страдает похмельем 1926 дней.

23 ЧТО ОПАСНЕЕ: АЛКОГОЛЬ ИЛИ НАРКОТИКИ?

А По шкале вреда, используемой Независимым научно-исследовательским комитетом по наркотикам (Великобритания), у алкоголя 72 балла из 100 возможных, у героина — 55, а у крэка — 54. При составлении шкалы каждый наркотик оценивается по 16 параметрам — начиная от вреда здоровью потребляющего и заканчивая ущербом, который несет все общество.

24 КТО ДОЛЬШЕ ЖИВЕТ?

Б Если пить, но в меру, то проживешь дольше и пьяниц, и трезвенников. По крайней мере об этом свидетельствуют данные исследования, проведенного в Техасском университете (США).

25 СКОЛЬКО НАДО ВЫПИТЬ, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ ОПЬЯНЕНИЕ?

Б 0 бокалов. Ученые из Университета Виктории в Новой Зеландии доказали, что многие эффекты опьянения носят исключительно психологический характер.

26 ПРИВЕДЕТ ЛИ УДОРОЖАНИЕ СПИРТНОГО К СНИЖЕНИЮ СМЕРТНОСТИ?

Б По данным исследования Университета Британской Колумбии (Канада), принудительный (не связанный с инфляцией) рост цен на алкоголь на 10% приводит к снижению смертности, связанной с состоянием опьянения, на треть.

27 СКОЛЬКО ПИТЬ НА СВИДАНИИ?

В Пара бокалов вина успешно снижает напряжение, которое мешает близкому знакомству с женщиной, установили ученые из Университета Хельсинки. Если выпить больше — могут начаться проблемы с дикцией, а потом и с эрекцией.

ОПЯТЬ НАБРАЛСЯ?

<10
ДЕШЕВОЕ ПИВО

Ты далеко не эрудит. Но зато ты, похоже, дружишь с алкоголем. По данным медицинского центра при Бостонском университете, эта дружба может помочь тебе стать умнее. Главное — соблюдай умеренность, приникая к источнику знаний.

11–19
ДОМАШНЕЕ ВИНО

Отличный результат, можешь его отпраздновать. Но за столом не переедай: по данным журнала Alcoholism: Clinical and Experimental Research, алкоголь замедляет сжигание жиров в твоем организме, и ты запасаешь их больше.

>20
МАРОЧНЫЙ КОНЬЯК

Ты Стивен Хокинг в мире алкоголя. Сегодня можешь безумствовать, но завтра обязательно дай печени передохнуть на фруктовых соках. Исследование, проведенное в Университете штата Мичиган, показало, что соки помогают твоему организму справиться с обезвоживанием и другим нанесенным алкоголем вредом.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

К ПОБЕДЕ ГОТОВЬ!

СРАЖАТЬСЯ И ПОБЕЖДАТЬ — ЖЕЛАНИЕ, КОТОРОЕ В КРОВИ У КАЖДОГО МУЖИКА. НО ЧТОБЫ ПЕРЕЖИТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СЕРЬЕЗНУЮ ЗАВАРУШКУ, ОДНОГО ЖЕЛАНИЯ МАЛО — ТВОЕМУ ТЕЛУ НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНОЕ ТОПЛИВО. ПОСМОТРИ, ЧТО ЕДЯТ БОЙЦЫ ВСЕХ ФРОНТОВ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЫРВАТЬ ПОБЕДУ ИЗ РУК СЛОМЛЕННОГО ПРОТИВНИКА.

ТЕКСТ: ANDREW HANKINSON
ФОТО: ROMAS FOORD

БОЕВАЯ ПАСТА

От легенды смешанных единоборств Александра Густафссона

В UFC этого шведа зовут Викингом — и не только за агрессивный наступательный боевой стиль, но и за аппетит. “Мне нужно как можно больше быстрых углеводов и мегатонны энергии, чтобы победить в следующей молотиловке”, — описывает Александр свою диету. Вот его топливо: паста со специальным соусом, включающим апельсины и горчицу (в горчице, например, ученые обнаружили вещество гомобрассинолид, помогающий наращивать и поддерживать мышечную массу). Начинай поедать такую пасту не в ночь перед схваткой, а за 2–3 дня до тяжелого испытания — организму требуется определенное время, чтобы насытиться энергией. И следи за весом. Только 60–80% калорий ты должен брать из углеводов, чтобы вместо суперэнергии не получить супержир на боках.

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г пасты
2 большие горсти капусты кале
2 куриные грудки, нарежь кубиками
2 зубчика чеснока, выдави
2 ст. л. горчицы
Сок двух апельсинов

ПРИГОТОВЬ

Поставь вариться пасту и за 3 минуты до конца закинь к ней капусту. В ней, кстати, полно витамина К, который укрепит твои кости, — лишним не будет (а не найдешь кале — замени брокколи). Параллельно в течение 10 минут поджаривай курицу — в последние 2 минуты добавь к ней чеснок. Готовую пасту выложи в миску, смешай с курицей, добавь сок и горчицу и еще раз перемешай. Осторожно: чистая энергия, используй по назначению.

РАСТИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

От теннисиста Новака Джоковича

Жалуешься на упадок сил? Расскажи об этом сербу Новаку Джоковичу. Летом 2010-го он столкнулся с проблемой: силы заканчивались уже к середине матча. Спортсмен исключил из своего рациона глютен (он же клейковина — белок, которым богаты пшеница, овес, ячмень и рожь). Его новая диета включала: белое мясо, рыбу, фрукты, орехи и бобовые. Ученые еще спорят о пользе безглютеновых диет, но вот факт: уже через год Джокович стал первой ракеткой мира. "В 2011-м я выиграл три турнира Большого шлема и провел серию из 43 беспроигрышных матчей", — хвастается Новак. Ешь "новак-пасту" хотя бы перед тренировками (особенно если по ходу нагрузок у тебя начинает болеть живот и появляется изжога): это легкая, стабилизирующая пищеварение, но и дающая энергию пища.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 зубчика чеснока, выдави
1 кабачок, нарежь соломкой
1 баклажан, нарежь соломкой
½ связки спаржи
350 г рисовой пасты
8 вяленых томатов
Горсть тертого сыра (в идеале — веганского)

ПРИГОТОВЬ

Поджарь чеснок на слабом огне с каплей оливкового масла в течение 5 минут. Добавь баклажан, кабачок, спаржу и жарь, помешивая, пока овощи не станут мягкими. Отдельно приготовь рисовую пасту, согласно инструкции на упаковке. "Кстати, почему рисовая?" — задашься вопросом ты. В ней нет глютена, а вот энергии больше, чем в спагетти. Выложи в миску, смешай с овощами, порежь, добавь вяленые томаты, еще раз перемешай. Укрась сверху тертым сыром. Подавай!

РЫБА ДЛЯ МОЗГА

От адвоката Саймона Рида

ПРИГОТОВЬ ЯЙЦА-ПАШОТ

Застели чашку пищевой пленкой с запасом, разбей внутрь яйцо. Завяжи пленку сверху и опусти "пакет" в кипящую воду (на 3–5 минут). Как только белок затвердеет, вытащи пакет и опусти его в холодную воду, чтобы остановить процесс варки. Аккуратно достань сваренное яйцо из пленки.

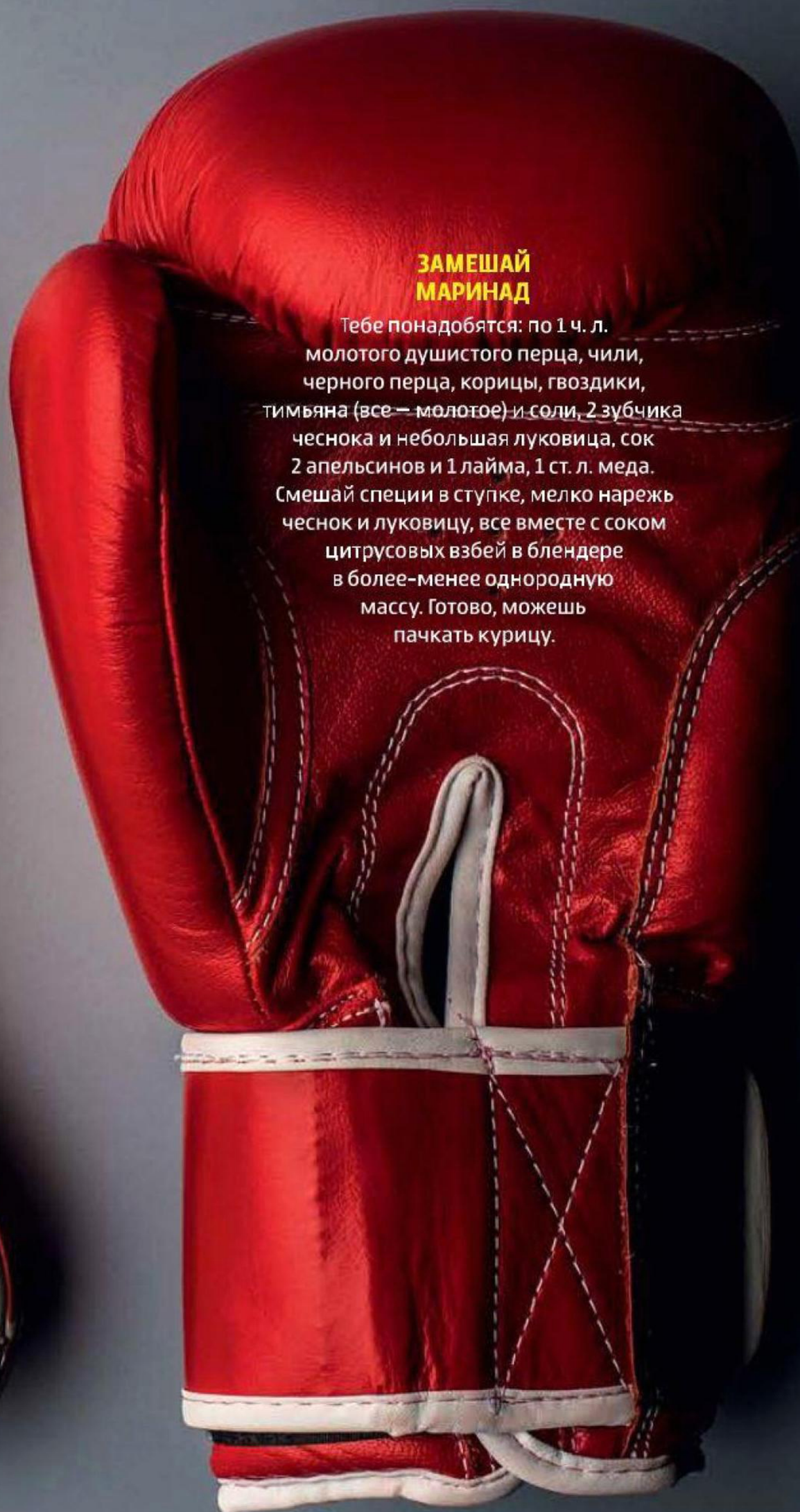
Не каждая схватка требует физических усилий. Иногда победа достается тому, кто быстро соображает, и в этом тоже поможет правильное питание. Бери пример с лондонского адвоката Саймона Рида. Ему приходится представлять правительство Великобритании в различных судах, слушания могут длиться по 8 часов, и все это время адвокату нужно быть в форме. "Мне приходится все ловить на лету, формулировать вопросы, реагировать на представленные доказательства, — рассказывает Рид. — Я начинаю день с жирной рыбы. Где-то вычитал, что она улучшает память". Адвокат все правильно запомнил: поедая такой завтрак трижды в неделю, ты улучшишь свою память на 25%. "Еще стараюсь не пить кофе — известное мочегонное — и всегда держать при себе бутылку с водой, — добавляет Саймон. — Когда я обезвожен, я хриплю, а это сказывается на результате".

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 яйца
1 селедка горячего копчения, отрежь два тонких продольных куска
2 большие горсти шпината
2 тоста

ПРИГОТОВЬ

Вначале приготовь яйца-пашот (как — см. выше). Потом вылей из кастрюли воду, но саму ее верни на остывающую плиту и уложи внутрь селедку на пару минут — пусть разогреется. Теперь укладывай на тосты шпинат, рыбу и яйца. Ешь. Кстати: перед тобой традиционный (традиционнее не бывает) английский завтрак. А если не нашел обычной для UK копченой сельди, замени ее скумбрией — получится не хуже.



ЗАМЕШАЙ МАРИНАД

Тебе понадобятся: по 1 ч. л. молотого душистого перца, чили, черного перца, корицы, гвоздики, тимьяна (все — молотое) и соли, 2 зубчика чеснока и небольшая луковица, сок 2 апельсинов и 1 лайма, 1 ст. л. меда. Смешай специи в ступке, мелко нарежь чеснок и луковицу, все вместе с соком цитрусовых взбей в блендере в более-менее однородную массу. Готово, можешь пачкать курицу.

НОКАУТИРУЮЩИЙ ЦЫПЛЕНОК

От боксера Дэвида Хэя

Бокс требует от тебя двух едва ли не противоположных качеств. Первое: взрывной мощи удара, чтобы закончить бой в первом раунде. Если же этот фокус не удался, включается требование №2: понадобится выносливость, чтобы отражать удары тяжелых кулаков все 12 раундов. Диета боксера из Великобритании, экс-чемпиона мира Дэвида Хэя спланирована так, чтобы эти качества в его теле составляли идеальную комбинацию.

"Например, углеводы Дэвид обычно получает из тыквы, батата, киноа или коричневого риса — продуктов, из которых энергия при переваривании высвобождается медленно. Они способны долго держать боксера на ногах", — рассказывает тренер спортсмена Бобби Рич. Ну а гвоздика, входящая в состав адской ямайской смеси "джерк", — натуральное обезболивающее. Не помешает, когда в следующий раз кто-нибудь соберется поставить тебе фингал.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 куриные грудки
2 крупные горсти киноа или булгура
5 соцветий брокколи
Маринад "джерк" (рецепт см. наверху)

ПРИГОТОВЬ

Поруби куриную грудку на куски в палец толщиной, хорошенько натри маринадом и оставь так на ночь. На следующий день поставь на медленный огонь на 12 минут смесь киноа и булгура, параллельно поджарь курицу (минут 5, не более) и свари брокколи. Все перемешай и ставь на стол.

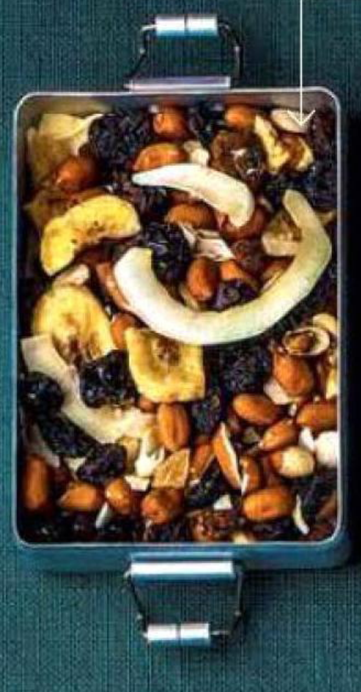
ФРОНТОВОЙ ПАЕК

От Министерства обороны Великобритании

Вот с такими ланчбоксами британцы отправляются на войну. “Мы помним старую поговорку: армия марширует, пока полон желудок”, — разъясняет доктор Джо Фэллоуфилд, диетолог Министерства обороны Соединенного королевства, разработавший пайки для солдат на линии фронта. “Складывая в паек вкусную еду, нередко под узнаваемыми брендами, мы напоминаем солдатам о доме, и это поддерживает их дух”. В этой коробке целых 4000 калорий, что примерно на 1500 больше, чем требуется среднестатистическому мужику — не занятому, скажем, тяжелой работой в шахте. “Так много энергии необходимо, чтобы наши бойцы не падали навзничь, пробежав марш-бросок с 45 кг выкладки”, — объясняет Фэллоуфилд. Ты вряд ли собираешься бегать с тяжеленным мешком, но если впереди у тебя — поход в горы, или целый день на лыжах, или работа на лесосплаве, изучи повнимательнее это меню, может, что-нибудь захватишь с собой в дорогу.

КРОМЕ ТОГО, СУХПАЕК СОДЕРЖИТ

Фруктовые мюсли
Изотонические напитки
Яблочные чипсы
Батончики мюсли
Фруктовое пюре
Равиоли с говядиной
Соус табаско
Горячий шоколад
Рисовый пудинг
Карамель



ПЕРЕКУС

Необжаренный миндаль и полные кверцетина сушеные яблоки предотвращают скачки сахара в крови: ты можешь часами переть в гору, не опасаясь неожиданного упадка сил.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

Не самый полезный, но наиболее быстрый способ зарядить твой организм энергией. Сотрудники Университета Окленда выяснили, что такой вот напиток начинает работать в ту же секунду, как коснулся твоего языка.

ЧАЙ

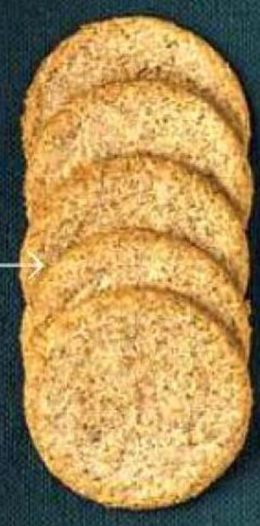
Как ты себе представляешь англичан без чаепития, пусть и под вражеским огнем? Кроме того, четыре чашки чая способны понизить твое кровяное давление, что полезно, когда ты в стрессе.

ЗАВТРАК НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Исследования Университета Алабамы показали: если съешь насыщенный (полезными!) жирами завтрак, твой организм более эффективно будет обращаться с поступающей энергией весь день.

СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Быстро съел, быстро переварил. Эта сладость поможет тебе восстановить силы.



ТУНЕЦ С РИСОМ

Банка тунца — это не только легкий протеин, но и твоя дневная доза триптофана — аминокислоты, которая повышает настроение и не даст тебе упасть духом на долгом марш-броске.

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

Скорость твоей реакции возрастает на 10%, если ты жуешь жвачку регулярно. Ну и — а как еще на марше почистить зубы после тунца, к примеру?

СМЕТАЮЩИЙ БОЛОНЬЕЗЕ

От регбиста Дениса Антонова

Врегби каждое столкновение — удар невероятной мощи, которую несут в себе спортсмены. Денис Антонов (рост 195 см, вес 118 кг) — один из них. "Я крупный, но диетологи следят, чтобы я ограничивал себя в углеводах, иначе быстро выйду за пределы оптимальной формы,— делится Антон.— Все меняется, когда на носу игра. Мне нужно много протеина и углеводов: из этого микса и образуется взрывная мощь — наше главное оружие". Денис рекомендует тебе нагрузиться пастой болоньезе за 3–4 часа до того, как выложиться на максимум. "Без правильной дозаправки перед матчем можно потерять концентрацию в жесткой игре",— подытоживает спортсмен. Плюс говядина дает тебе вал тестостерона. Пригодится, если ты вдруг встанешь против мужика, похожего на броневик. ■

ИНГРЕДИЕНТЫ

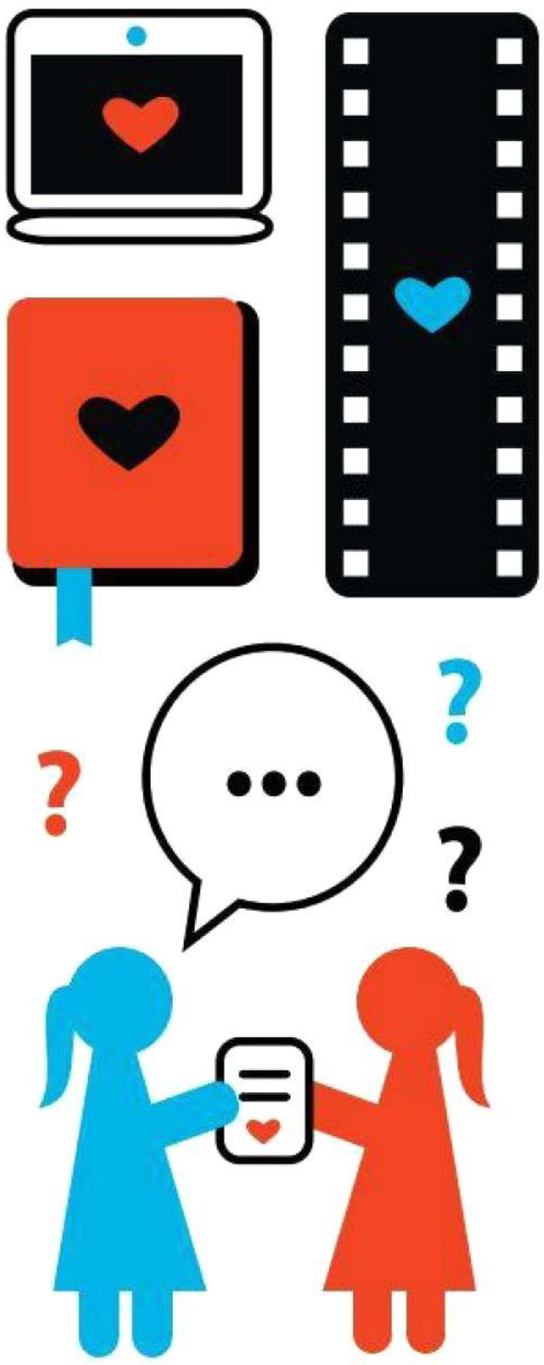
½ луковицы, нарежь
1 зубчик чеснока, поруби
120 г говяжьего фарша
30 г фарша из куриной печени
Рубленые томаты
300 мл овощного бульона
Щепотка тертого мускатного ореха

ПРИГОТОВЬ

Замешай лук и чеснок в масле, затем перемешай их с фаршем и поджаривай, пока мясо не станет коричневого цвета. Слей лишний жир, добавь куриную печень, томаты и бульон (если нет домашнего бульона — раствори кубик). В печени полно железа, витамина B и аминокислот — то что нужно, когда ты запланировал кого-нибудь сокрушить. Обжарь все вместе на слабом огне в течение 20 минут и добавь мускатных орехов. Свари пасту, смешай все на тарелке. Готово.

Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ



34

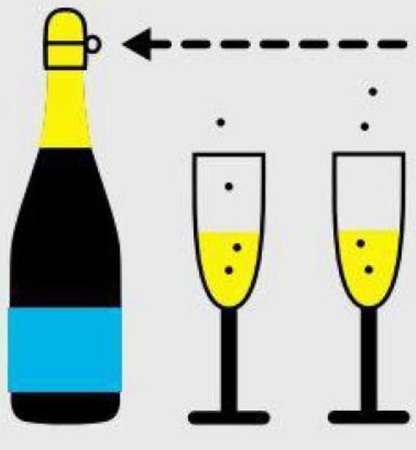
ПРОЦЕНТА ЖЕНЩИН ИСПЫТЫВАЮТ СЕРЬЕЗНЫЙ НЕДОСТАТОК СЕКСУАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ. КАК И ГДЕ ОНИ ВОСПОЛНЯЮТ ПРОБЕЛЫ В СФЕРЕ ИНТИМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – РЕПОРТАЖ НА СТР. 58

1200

ККАЛ – ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СУХПАЙКА (MRE) АРМИИ США, РАССЧИТАННОГО НА ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ. О ЕДЕ, ДАЮЩЕЙ ТЕБЕ СИЛЫ, – НА СТР. 72

МЮЗЛЕ

ТАК НАЗЫВАЕТСЯ МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ УЗДЕЧКА НА ПРОБКЕ ШАМПАНСКОГО. ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ СВОЕЙ АЛКО-ГРАМОТНОСТИ МОЖЕШЬ НА СТР. 66



600

КГ – ТАКОВ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ ВЕС ПОКРЫШКИ, КОТОРУЮ ЗАК ЭФРОН ТОЛКАЛ НА ФОТОСЕССИИ ДЛЯ МН. ЗАЧЕМ ОН ЭТО ДЕЛАЛ – ЧИТАЙ НА СТР. 54

120

МИНУТ БЕЗ ПОДЗАРЯДКИ РАБОТАЕТ НОВИНКА СЕКС-ИНДУСТРИИ – ДВОЙНОЙ ВИБРОСТИМУЛЯТОР WE VIBE. С ЧЕГО ЭТО ОН ВДРУГ ПОНАДОБИЛСЯ ТВОЕЙ ПОДРУЖКЕ – ОТВЕТ НА СТР. 58

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

КРОПОТЛИ

РЕДАКТОР МН АНТОН ЗОРКИН ВООРУЖИЛСЯ МЕТАЛЛОИСКАТЕЛЕМ И ОТПРАВИЛСЯ В БЛИЖАЙШУЮ ДЕРЕВНЮ, ЧТОБЫ НАЙТИ В МЕСТНОМ ВОДОЕМЕ КЛАД.

ВЫЙ ПРУД

На крыльце стоит Николай Павлович, в руках у него синий таз, заполненный водой. На поверхности, словно спины китов, виднеются два синих носка. “Ходил в лес за березовой корой, испачкался”, — комментирует он и встряхивает таз. Николай Павлович живет в деревне недалеко от столицы. До выхода на пенсию работал лесорубом. “Это как на войне. Ты должен все правильно рассчитать. Ветер, форма ствола... Природа ошибок не прощает”, — сурово рассказывает он о былых рабочих буднях. Вскользь упоминает историю напарника Саши — в прошлом году тот чудом спасся от огромной ели.

Здесь родилась мать бывшего лесоруба, до этого — еще целое генеалогическое древо родственников. От Николая можно услышать фразы вроде: “После 1812 года всем пришлось нелегко...” Есть более поздние семейные истории — про фашистов, которые ходили по этим местам на сто с лишним лет позже французских солдат.

Деревня, куда мы приехали искать клад, стоит на берегу озера. Вокруг отстраиваются коттеджные дома, но среди них пока еще виднеются классические деревенские пятистенки. За деревьями торчит церковь Преображения Господня. А вот, смотри, ковыряется сапогом в луже Артем — гендиректор компании по установке кондиционеров и кладоискатель со стажем. Мы вместе приехали искать сокровища.

Артем познакомился с лесорубом Николаем задолго до меня — в кафе местного райцентра. Тогда местный житель пытался сломать о столичного стул. Через полчаса они подружились. Выпили, Николай пересказал легенду о зарытых в окрестностях его малой родины ценностях. Договорились искать клад вместе. “Общаться с местными — очень важно в нашем деле, — объясняет мне Артем. — Ты узнаешь детали, которые не нашел в книгах и документах. Например, местный архив сгорел в последнюю войну, но кто-то вспомнит, где двести лет назад стояла церковь. А на таком месте можно много всего найти. Хотя с Николаем непросто было установить контакт и обсудить детали. Он хоть и в возрасте, но сильный, как медведь”.

По словам Артема, у каждой местной деревни есть своя легенда. Взгляни на карту — и в пятидесяти километрах отсюда есть поселок. Перед сном, лежа в своих кроватях, жители этого поселка мечтают о сокровищах, которые явятся им из торфа. Вроде как в местном болоте утонула карета, в которой наполеоновские солдаты везли награбленное, — нужно лишь осушить эту топь. Да и Артема к кладоискательству тоже привела легенда: “Как-то я поехал под Боровск к подруге. За ужином мне рассказали семейное предание: где-то у бани прадед закопал сбережения. И я их нашел. 80 медных монет XIX века, в куске железной трубы”.

КОПАТЬ ПО ЗАКОНУ

■ По нашим законам, клад ("зарытые в земле или сокрытые иным способом деньги или ценные предметы, собственник которых не может быть установлен либо в силу закона утратил на них право") достанется тебе, если ты нашел его в своем доме или на своем земельном участке. Если ты планируешь поискать ценности на чужой земле, следует заранее испросить разрешения у ее владельца и договориться о том, как вы будете делить найденное (обычная практика — в пропорции 50/50, но можно и поторговаться). Если ты этого не сделал, владелец земли (водоема, здания) имеет право забрать все себе.

■ Но так обстоят дела только в случае, если ты обнаружил гору банальных слитков золота или безымянных бриллиантов 1990 года выпуска. Любые культурные или археологические ценности следует сдавать государству (читай: нести в ближайшее отделение милиции или краеведческий музей). В теории потом тебе должны выплатить процент от их стоимости (каковую сумму ты еще должен будешь разделить с владельцем земли, на которой обнаружена ценность).

■ Наконец, прямо запрещено производить самодеятельные поиски и раскопки на территории памятников культурного наследия, подлежащих государственной охране (к таковым относятся и археологические зоны). И это в наших с тобой интересах. Извлеченные "черными археологами" в нарушение закона ценности, как правило, поступают на черный рынок и оседают в тайных коллекциях — скорее всего, ни ученые, ни простая публика их не увидят никогда.

В селе предание такое: после революции местный помещик спрятал накопления где-то здесь и сбежал от большевиков. Я осматриваю окружающий пейзаж — березовая роща, водоем... Пытаюсь нарисовать среди деревьев фигуру беглого помещика. Вот он, торопится, лицо раскраснелось, левый ботинок соскакивает с ноги. В руках сжимает мешок с золотом. За помещиком несется верный слуга — карлик в зеленом камзоле, борода в хлебных крошках. "Мне кажется, что наш помещик одет в серые брюки и похож на заведующего поликлиникой. Толстый мужик, потный", — говорит Артем. И добавляет: "Я всегда придумываю себе какие-то картинки. Подкрепляю их фактами — например, много информации можно обнаружить в краеведческих музеях". Впрочем, достоверных фактов о нашем беглеце мы так и не нашли. Порывшись в документах, обнаружили лишь запись о том, что деревней с 1911 года владел некий И. Халютин. "У него работала кухаркой мать моей жены, — кивает лесоруб Николай. — Рассказывала, что часть своих сокровищ он скинул в пруд, а что-то зарыл в роще".

Отправляемся к пруду. Артем достает из машины оборудование: дорогой подводный металлоискатель, гидрокостюм, баллон с кислородом. Я гляжу на мутную воду. По поверхности скользит водомерка. Мне кажется, если бы она немного соображала, то начертила бы на воде слово "неудачники". Но Артем не унывает: "В нашем деле главное — процесс. Когда точной информации о кладе нет — а ее нет почти никогда, — нужно рассчитывать на удачу. А еще на то, что тебе в любом случае что-то подвернется. У меня так друг саблю нашел — в озере около своей дачи, случайно. Под землей за много веков накопилась куча всего. Ты давай, по бергу пройдись на всякий случай. А я нырну".

Я натягиваю длинные рыбацкие сапоги, беру металлоискатель и отправляюсь в камыши. Николай приземляется на пригорке, достает бутылку "Праздничной" и семь бутербродов с сыром, которые приготовила жена Люба. Откуда-то вылезает бело-серая собака и усаживается наблюдать.

Полчаса я вожу металлоискателем по берегу. Устройство издает звуки. По звукам и по цифрам, мелькающим на экране, опытный кладоискатель может определить, какой именно металл скрывается под землей. Если сигнал звонкий, а бортовой компьютер выдает 40, то ты, вероятно, обнаружил серебро. Если же видишь –7, очевидно, это всего лишь ржавый гвоздь. Впрочем, есть куча нюансов — на показания детектора влияют, к примеру, помехи или то, в каком положении в земле находится предмет. Пройти мимо серебряного подноса или, наоборот, триумфально обнаружить ржавый кусок бампера для неопытного кладоискателя проще простого.

Работа охотника за сокровищами оказывается довольно унылым занятием. Вот что я делаю: хожу по берегу, выдираю сапоги из грязи. Они, чмокая, выскакивают из глины. Вспоминаю детский сад: когда воспитательница целовала меня, это звучало похоже.

ВРАТА КЛАДА

Идеальная рабочая площадка для кладоискателя, не желающего нарушать закон, — это место, где раньше (лет эдак двести назад) стояла крупная деревня, а теперь нет ничего. Начинать прощупывание почвы в бывшем селе следует с мест, где когда-то стояли трактиры, церкви или проходили оживленные дороги, — там выше вероятность найти ценные вещи. Самые частые находки — кем-то потерянные мелкие предметы быта (крестики, нательные иконки, замки, ювелирные украшения), нередко обнаруживаются и разрозненные монеты XIX–XX века. Так как законопослушным копателям трудно озолотиться на поисках сокровищ, для большинства из них прогулки по полям с металлоискателем — скорее хобби. К примеру, летом 2013 года редактор MH побывал на слете кладоискателей. В соревнованиях по поиску предметов участвовали подполковник ВМФ, переводчица с японского на четвертом месяце беременности, дизайнер муниципальной газеты, врач-терапевт и т.д. "В продаже металлоискатели появились лет десять назад, и это занятие быстро набрало популярность. Люди, которые годами безвылазно сидели на своих восьми сотках, стали читать книги по истории, интересоваться историей своего района..." — комментирует Ольга Кузнецова, главный редактор кладоискательского журнала "Деньга".

ГЛУБОКО КОПНУЛИ

Главная вещь в арсенале кладоискателя — металлоискатель. А главный параметр металлоискателя — глубина, на которую он "видит" сквозь землю. Стандартный прибор начального уровня "пробивает" всего на 20–30 см. Владельцы таких аппаратов предпочитают вести поиски на распаханных полях, где плуг уже вывоpотил сокровища из сырых недр — осталось только увидеть их среди комков земли. Специальные глубинные приборы, которые просвечивают почву на шесть метров вниз, стоят от $1850. Кроме того, существуют подводные металлоискатели (аппарат начального уровня, работающий на глубине до двух метров, можно приобрести за $950).

Существенно помогут делу и старинные карты, на которые нанесены уже исчезнувшие населенные пункты. Многие копатели используют т.н. "карту Шуберта" (она же "Трехверстная военная топографическая карта Российской империи"), которую в XIX веке составляло и обновляло специально созданное для этого Военно-топографическое депо (его первым руководителем был генерал-лейтенант Федор Федорович Шуберт, отсюда и название). Ее свободно можно скачать в Интернете или купить в виде альбома.

От Артема идут пузырьки. Иногда он всплывает на поверхность, вытаскивает регулятор изо рта и отчаянно ругает водоросли, так, словно они убили его детей. Николай с берега дает общие указания: "Оборудование берегите!"

И тут мой металлоискатель вдруг издает пронзительный звук. На мониторе аж 47, место — песчаный бугорок, похожий на голову скромного офисного клерка, если на него смотреть сверху. В моих мыслях карлик в зеленом камзоле прокручивает кино: Зоркин находит клад помещика, отправляет торжествующие СМС друзьям, родителям, девушке. Мне представляются грязные, но хорошо сохранившиеся золотые монеты, много монет. Хватаю лопату, начинаю долбить землю. "Нашел чего, Тоныч?" — кричит с пригорка Николай. Я копаю. Поднимаю глаза на пруд — он уже не кажется скучным. Вода, это очевидно, скрывает загадки, много загадок. Еще мгновение, и лопата натыкается на что-то твердое... А еще через секунду я понимаю, что это, конечно, не клад, а моток алюминиевой проволоки. Так и нахожу себя в реальности — вымазавшимся в грязи, стоящим на коленях перед замызганным обрывком металла.

Артем выбирается на берег: "У меня тоже так бывает. Ходишь вроде вяло, скучно — а потом такой азарт охватывает, адреналин! Иногда бывает прям как в армии, когда с дедами рубились. Однажды я час раскапывал чугунный утюг, он ушел в почву на метр. В какой-то момент мне казалось, что это здоровенный сундук". Сам Артем нашел в пруду молоток, а еще — блеклый кусок керамической плитки. Увидев обломок, Николай Павлович оживляется: "Наш помещик приказал на дне пруда выложить изображение жар-птицы. У меня такие же куски находил отец, когда купался".

Потом мы идем искать на суше, среди берез. Николай указывает поляну на окраине леса, там деревенские находили старые монеты: "Говорят, здесь клад. Моей Любке мать рассказывала. Мы с мужиками как-то на тракторе приехали, вскопали, но ничего не нашли". Мы с Артемом бродим среди травы и берез. Металлоискатели сонно пищат, трещат и воют — сырая почва дает помехи. Специалист по кондиционерам находит двухкопеечный медяк 1947 года. "Ничего особенного. Такие по $3 продают", — сообщает Артем, и мы снова бредем по полю. Это похоже на медитацию. Лениво переговариваемся: "Смотри, мой прибор трещит, словно жена ругает мужа, что тот ушел чинить карбюратор, а вернулся пьяный". В какой-то момент искатель издает нежный звук. Артем вытаскивает из земли невнятный кусок бурого металла и замирает задумавшись: "Помню, девушка у меня была, лет девятнадцати. Стонала так, не представляешь..."

Артем мечтательно ведет детектором по земле, но звук больше не повторяется, прибор хрипит. Еще полчаса поисков, и я откапываю из земли

ФОТО: LEGION-MEDIA

россыпь гвоздей. “Кованые, их до XIX века использовали. Это значит, что на этом месте когда-то стоял дом”, — комментирует напарник. А под вечер обнаруживаю свою самую ценную находку — маленький грязный шарик, который Артем сразу определяет как пулю начала XIX века. “Такими в 1812 году на Бородинском поле с Наполеоном бились. Я их тоже раньше находил”, — рассказывает он, пока мы возвращаемся к машине. Николай показывает на облака: “Такие облака здесь были, когда Андропов умер. Или вот недавно — перед выборами”. Я смотрю на облака, а потом между деревьев. Туда, где сто лет назад бежал помещик Халютин. Лицо раскраснелось, он сжимает мешок с золотыми монетами, который я, может быть, когда-нибудь найду. ■

О КЛАДЕ БЕЗ КУПЮР

Украина, конечно, не Италия, где почва буквально нафарширована артефактами былых эпох. Тем не менее и у нас ценные забытые предметы обнаруживают почти каждый месяц. Вот только несколько сообщений за 2013 год.

11.09

В Луцке археологи обнаружили тайник с хорошо сохранившейся серебряной и позолоченной кухонной утварью общим весом около двух килограммов. Ценности, вероятнее всего, принадлежали обеспеченной еврейской семье.

11.02

На юге Украины, под Одессой, было обнаружено очень богатое захоронение. По мнению археологов, оно могло принадлежать мужчине, который относился к высшему сословию, возможно, гуннскому или восточногерманскому королю.

17.05

Кувшин со старинными монетами, который был найден в Феодосии еще в 2007 году, признан представителями Книги рекордов Украины самым крупным кладом, обнаруженным за годы независимости нашей страны. Клад общим весом 6 килограммов был найден местными жителями в лесу. Чтобы очистить монеты — а их было более 10 тысяч — от коррозии, понадобилось несколько недель. В ходе длительных исследований ученые установили, что монеты были отчеканены при дворе ханов Крыма: Сахиб I Герая (1532–1551 гг.), Девлет I Герая (1551–1577 гг.) и Мехмед II Герая (1577–1584 гг.).

07.08

Полторы сотни артефактов из серебра, бронзы, сердолика, хрусталя и цветного непрозрачного стекла — предметы женского туалета, украшения для одежды и тела, культовые амулеты и обереги, элементы конских уздечек — привезли из археологической экспедиции студенты исторического факультета Харьковского национального педагогического университета им. Сковороды.

Использованы сообщения СМИ: 9tv.co.il, clubklad.ru, allcrimea.net, ukrinform.ua

Здесь ты встретишь парня своей мечты

love.cosmo.com.ua

Cosmo-знакомства соединяет сердца!

COSMOPOLITAN

cosmo.com.ua

СОЧИ•2014
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

БАЗОВЫЕ ФАКТЫ:
2885 СПОРТСМЕНОВ ИЗ 83 СТРАН МИРА БУДУТ СОРЕВНОВАТЬСЯ В 15 СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ, ОБЪЕДИНЕННЫХ В СЕМЬ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА. ПОБЕДИТЕЛИ УВЕЗУТ ИЗ СОЧИ 98 КОМПЛЕКТОВ НАГРАД

РЕДАКТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:
АНТОН ИВАНОВ

Каждые два года на две с лишним недели планета сходит с ума чуть сильней, чем обычно. Самую большую телеаудиторию в истории собрала не трансляция высадки американцев на Луну и даже не новогоднее обращение В. Ф. Януковича, а открытие Олимпийских игр в Пекине в 2008-м. 7 февраля 2014 года нас ждет открытие Игр в Сочи, но давай честно — большинство из тех почти пяти миллиардов землян, которые будут смотреть соревнования, не разбираются в правилах и тонкостях представленных видов спорта. MH приходит на помощь: прочти нашу инструкцию к Олимпиаде, и ты поймешь, что стоит смотреть и на что обращать во время этого просмотра внимание.

Февраль

	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	МЕДАЛИ
БИАТЛОН			1	1	1	1		1	1		1	1		1		1	1		11
БОБСЛЕЙ												1		1				1	3
ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ				1	1		1		1		1		1	1		1	1		10
КЕРЛИНГ															1	1			2
КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ			1	1	1	1	1	1			1		1	1			2		12
ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ							1						1		1				3
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ			1	1		2		1	1	1	1			2			1	1	12
ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА				1		1				1		1							4
САНИ				1		1	1	1											4
СКЕЛЕТОН									1	1									2
СНОУБОРД			1	1		1	1				1	1		2			2		10
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ				1			1		1			1			1				5
ФРИСТАЙЛ			1		1	1		1	1			1	1		2	1			10
ХОККЕЙ															1			1	2
ШОРТ-ТРЕК					1			1		2			1			3			8
МЕДАЛИ ЗА ДЕНЬ			5	8	5	8	6	6	6	7	5	6	5	8	6	7	7	3	98

КВАЛИФИКАЦИЯ — ФИНАЛЫ СОРЕВНОВАНИЙ — ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

КОГДА СМОТРЕТЬ: 8–17 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 4 КОМПЛЕКТА МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 100

С этим видом связан один из самых курьезных моментов в олимпийской истории. В 1988 году Великобритания отправила на Игры в Калгари не спортсмена, а штукатура, потому что он оказался единственным, кто во всем Туманном Альбионе согласился прыгать с трамплина. Очкарик Эдди "Орел" Эдвардс хоть и не упал, но повеселил тогда всех. Впрочем, хватит шуток — дальше только серьезная информация.

Формат соревнований

Соревнования состоят из двух этапов — квалификации и финала, на каждом этапе спортсмен имеет по одной попытке. Личное первенство: в финал выходят 30 человек, показавших лучший результат в квалификации.

Командное: в каждой команде по 4 спортсмена, в финал выходят 8 команд, суммарно набравших большее количество баллов.

У каждого спортсмена до старта есть 60 баллов за дальность и 20 за технику прыжка. Если прыгун приземлился дальше "точки К" (о ней — ниже), он получит дополнительные баллы (если не долетел — баллы снимаются). Правда, важно еще технично оттолкнуться, сгруппироваться и аккуратно сесть — за ошибки в технике судьи снимают баллы.

Трудные слова

Две важнейшие части каждого трамплина — это "гора разгона" (собственно, желоб, по которому катится спортсмен до взлета) и "гора приземления" — нижний участок трассы, уклон которого максимально совпадает с углом посадки лыжника. Длина воображаемой линии от края прыжкового стола до дальней границы горы приземления — это т.н. мощность трамплина (Hill Size, HS). А условная точка, до которой на горе приземления долетает среднестатистический лыжник, — это "точка К". Раньше размер трамплина определяли именно по точке К (например, К90, К125 и т.д.), теперь — по мощности (но часто можно встретить и старую классификацию).

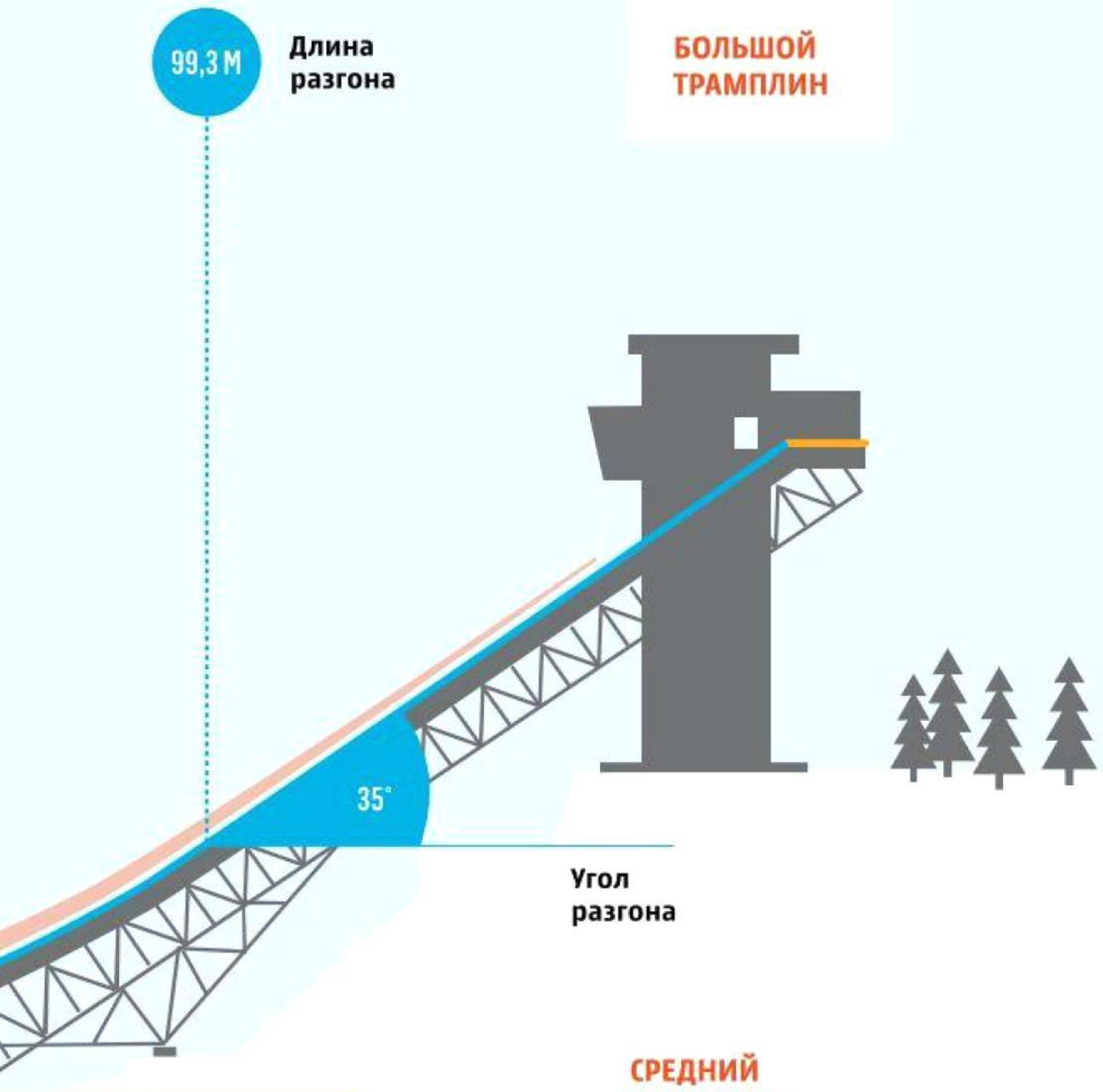
НОВОЕ

Впервые на Олимпиаде — женские прыжки на лыжах с трамплина.

ПРЕТЕНДЕНТЫ НА НАГРАДЫ*

Финляндия, Норвегия, Австрия

*В этом разделе указаны сборные, имеющие больше всего олимпийских медалей в данном виде спорта



БОЛЬШОЙ ТРАМПЛИН

СРЕДНИЙ ТРАМПЛИН

Мощность – 106 метров
Точка К – 95 метров
Длина разгона – 87,96 метра
Угол разгона – 35°
Длина взлетного стола – 6,54 м
Угол наклона взлетного стола – 11°
Высота взлета – 2,38 м
Скорость – 90,6 км/ч
Угол посадки – 33°

ДВОЕБОРЬЕ

Также 12, 18 и 20 февраля тебе покажут лыжное двоеборье: вид, в котором спортсмены сначала прыгают с трамплинов (по одной попытке со среднего и большого), а потом в соответствующем набранным очкам порядке стартуют в лыжной гонке на 10 км. Кроме личного, будет и командный зачет. К сожалению, ни в командном, ни в личном зачете золото нам не светит.

СНОУБОРД

КОГДА СМОТРЕТЬ: 6–22 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 10 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 252

Сноуборд дебютировал на Олимпиаде только в 1998 году, но сегодня по числу разыгрываемых медалей он уже на третьем месте.

Формат соревнований

- **ХАВПАЙП** Райдеры по очереди показывают свои программы сложных трюков в полутрубе.
- **ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ СЛАЛОМ, ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ ГИГАНТСКИЙ СЛАЛОМ** Два спортсмена стартуют одновременно, финишировавший первым по итогам двух спусков – выигрывает.
- **СНОУБОРД-КРОСС** – на квалификации спортсмены поодиночке на время проходят трассу, которая состоит из разных препятствий, а потом соревнуются в очной борьбе.
- **СЛОУПСТАЙЛ** – спортсмены соревнуются на трассе, где их ждут рейлы, квотерпайпы и трамплины.

Что нельзя пропустить

Фристайл-дисциплины сноуборда – хавпайп, слоупстайл. Тебя удивят разнообразие трюков, амплитуда и стиль их исполнения. Отсутствие четких стандартов дает возможность импровизировать, вносить свои “фишки”.

ПРЕТЕНДЕНТЫ НА НАГРАДЫ

США, Канада

ФРИСТАЙЛ

КОГДА СМОТРЕТЬ: 6–21 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 10 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 282

Очень зрелищный вид спорта, в котором соревнования себе по вкусу найдет любой. Главное — заранее понять, что подойдет именно тебе. Вот это мы сейчас и выясним.

Формат соревнований

- **ЛЫЖНАЯ АКРОБАТИКА**

Если в прошлом году ты пропустил все спектакли Cirque du Soleil, пришла пора наверстывать упущенное и срочно восполнять адреналиновый голод. Лыжная акробатика — это в прямом смысле слова головокружительные трюки, которые выполняются спортсменами на трех видах трамплинов: с углами въезда в 55, 65 и 70 градусов и высотой 2,1, 3,5 и 4,05 метра соответственно. Как ты уже понял — для победы нужно получить за свои трюки максимум баллов.

- **СКИ-КРОСС**

В квалификации лыжники проходят трассу по одному. Но самое интересное начинается со второго этапа — теперь уже 4 лыжника стартуют одновременно на трассе длиной от 900 до 1200 метров с перепадом высот 180–250 метров и средним уклоном 12–27 градусов. Их ждут виражи, трамплины и волны. Кто финиширует первым, тот и победил.

- **МОГУЛ**

В принципе любой, кто катается на лыжах вне трасс, с кочками знаком не понаслышке, поэтому оценить то, как спортсмены преодолевают их пачками, будет любопытно. Могул — это трасса длиной 230–270 м, состоящая из сплошных бугров, разбавленных двумя трамплинами. Для победы нужно приехать не только быстрее, но и техничнее всех, да еще и прыжки исполнить посложнее.

- **ХАВПАЙП И СЛОУПСТАЙЛ**

Эти дисциплины впервые включены в программу Олимпийских игр. Чтобы удивить тебя, спортсмены в хавпайпе будут выполнять прыжки и трюки, а в слоупстайле — пытаться быстрее и эффектнее друг друга пройти 635-метровую трассу из последовательно расположенных перил, пирамид, трамплинов и прочих препятствий, на которых можно блеснуть мастерством и получить побольше баллов.

ПРЕТЕНДЕНТЫ НА НАГРАДЫ

США, Канада, Норвегия

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

КОГДА СМОТРЕТЬ: 9–22 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 10 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 320

Комплекс “Роза Хутор” — спортивный объект Олимпиады, пользоваться которым после Игр смогут и простые смертные. Вполне достаточная причина, чтобы хорошенько его рассмотреть.

Формат соревнований

Соревнования в скоростном спуске и супергиганте проводятся в один заезд — кто быстрее, тот и победил. В гигантском слаломе и слаломе у каждого претендента — по два заезда, для каждого из которых строится новая трасса. Суперкомбинация — это два заезда (скоростной спуск и слалом). И в слаломах, и в комбинации время заездов суммируется, и побеждает тот, у кого оно меньше.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

СЛАЛОМ

Длина трассы – 450–500 метров
Перепад высот – до 220 метров
Ширина – 30 метров
Ширина ворот – 3,5–4 метра
Дистанция между воротами – 0,7–15 метров

СКОРОСТНОЙ СПУСК

Длина трассы – 2435–3800 метров
Перепад высот – до 1075 метров
Ширина – более 50 метров
Ширина ворот – 6–8 метров
Дистанция между воротами – 10–15 метров

ГИГАНТСКИЙ СЛАЛОМ

Длина трассы – до 2000 метров
Перепад высот – до 450 метров
Ширина – 40 метров
Ширина ворот – 6–8 метров
Дистанция между воротами – 8–12 метров

СУПЕРГИГАНТ

Длина трассы – до 2500 метров
Перепад высот – до 622 метров
Ширина – 30 метров
Ширина ворот – 6–8 метров
Дистанция между воротами – 8–12 метров

1 Олимпийская трасса разработана советником Международной федерации лыжного спорта (FIS), олимпийским чемпионом 1972 года Бернаром Русси. Главными требованиями при проектировании были максимальное использование естественного рельефа и сочетание скоростных участков с технически сложными, где спортсменам придется показать максимум своих умений.

2 Финальное расположение флажков и ворот зависит от постановщика трассы, которого выбирают из состава судейского корпуса в день соревнований на утреннем совещании капитанов команд. Исходя из состояния снега и погодных условий постановщик решает, насколько быстрым и сложным делать спуск.

3 На трассе рекомендуется использовать искусственный снег, так как его качество и одинаковые показатели на разных участках проще контролировать. Во время соревнований толщина искусственного снега должна быть не менее 50 сантиметров.

4 На мужской трассе в Сочи 4 трамплина, и есть мнение, что с ними проектировщик перестарался. Полет с одного из трамплинов продолжается до 70 метров, приземление происходит не на крутой спуск, а на относительно пологое место, что чревато травмами. Беат Фойц, Ивица Костелич и Боде Миллер вскоре после этапа Кубка мира в Сочи оперировали колени, но однозначно сказать, что в этом вина сочинского спуска, нельзя (тот же Миллер назвал его одним из лучших в мире).

5 Как говорит Бернар Русси, на женской трассе определяющий участок – первые 500 метров. Следи за тем, как девушки будут проходить этот крутой и извилистый отрезок, – скорее всего, именно он и отделит чемпионов от аутсайдеров.

6 Особенность трасс в Сочи – общее для всех горнолыжных дисциплин место финиша, что удобно для зрителей. Для сравнения: на Олимпиаде в Турине горнолыжные соревнования проходили на трех разных объектах.

ПРЕТЕНДЕНТЫ НА НАГРАДЫ

Австрия, Швейцария, Франция

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

КОГДА СМОТРЕТЬ: 8–22 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 12 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 180

Уже на второй день Олимпиады старт возьмут конькобежцы.

Формат соревнований

В заездах на 500, 1000, 1500, 5000 и 10 000 метров (последний только у мужчин) соперники соревнуются по двое, каждый круг меняясь дорожками. Задача — показать лучшее время среди всех соревнующихся. В командной гонке преследования (у мужчин 8 кругов, у женщин — 6) команды по 3 человека стартуют на противоположных сторонах катка. Побеждает та команда, последний участник которой финиширует раньше конкурентов. Соревнования проводятся по системе “навылет”, начиная с четвертьфиналов.

ПРЕТЕНДЕНТЫ НА НАГРАДЫ

Германия, Норвегия, Южная Корея

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

КОГДА СМОТРЕТЬ: 8–23 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 12 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 310

В лыжных гонках разыгрывается 12 комплектов наград — это самый “урожайный” вид спорта на Олимпиаде (наряду с конькобежным, где тоже 12 комплектов).

Формат соревнований

- **СКИАТЛОН** Новое слово на зимних Играх — до 2011 года эта дисциплина называлась “персьют” или “дуатлон”. Половину дистанции спортсмены проходят классическим стилем, а потом меняют лыжи и финишируют уже коньковым. Скорость смены лыж тоже важна — секундомер не выключается. Мужской скиатлон — это 30 км, женский — 15.

- **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СПРИНТ** В квалификации спортсмены стартуют с интервалом в 15 секунд и коньковым стилем проходят круг 1,2–1,8 км. 30 лучших выходят в четвертьфинал, затем 12 — в полуфинал, наконец 6 — в финал, где и определяется победитель.

- **ГОНКА С РАЗДЕЛЬНЫМ СТАРТОМ** Лыжники выходят на дистанцию с интервалом в 30 секунд и классическим стилем проходят 15 км (мужчины) или 10 км (женщины). Порядок стартующих определяется их рейтингом в сезоне — сильнейшие стартуют последними.

- **МАСС-СТАРТ** Все участники стартуют одновременно коньковым стилем и, что удивительно, финишируют тоже нередко большими группами человек по 10. В итоге частенько победителя в гонке на 50 км у мужчин и 30 км у женщин определяют фотофинишем, в ожидании результатов многие спортсмены просто лежат на снегу без сил.

- **ЭСТАФЕТА** 4 члена команды должны преодолеть по одному этапу каждый (10 км у мужчин и 5 км у женщин). Первые два этапа бегут классическим стилем, последние — коньковым.

- **КОМАНДНЫЙ СПРИНТ** Сначала полуфинал: в командах по 2 человека, они по очереди проходят дистанцию в 1,5 км классическим стилем — каждый по три раза. 5 команд, показавших лучший суммарный результат заездов, выходят в финал, где все повторяется.

ПРЕТЕНДЕНТЫ НА НАГРАДЫ

Норвегия, Швеция, Россия

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

КОГДА СМОТРЕТЬ: 6–22 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 5 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 148

Зрители делятся на две категории: те, кто думает, что разбирается в фигурном катании, и те, кто честен сам с собой. Даже удивительно, что спорт, технические тонкости которого понять может только профессионал, умудряется собирать одну из самых больших аудиторий во всей программе зимних Игр. Впрочем, хватит слов — давай лучше запахнемся в любимые тулупы.

Формат соревнований

Во всех дисциплинах (мужское и женское одиночное катание, парное фигурное катание, спортивные танцы) спортсмены показывают сначала короткую (2 мин. 50 сек.), а потом произвольную (у мужчин и пар — 4 мин. 30 сек., у женщин — 4 мин.) программы. Сумма очков, набранных на двух этапах, дает финальное положение фигуристов на пьедестале. Или под ним.

Информация для "чайников": спортивные танцы отличаются от парного катания тем, что в этой дисциплине запрещены выбросы, поддержки партнерши выше головы партнера, подкрутки и другие так называемые акробатические элементы.

НОВОЕ

На Олимпиаде впервые пройдут командные соревнования по фигурному катанию, в них примут участие 10 сильнейших в этом виде спорта стран. В каждой команде 6 человек: 2 одиночника (мужчина и женщина), спортивный и танцевальный дуэты. На первом этапе команды показывают короткие программы; в финал выходят 5 лучших команд — они показывают произвольную программу, лучший групповой результат определяет победителя. Турнир фигуристов начинается как раз с командных соревнований, так что подготовленные лучшими спортсменами номера ты увидишь дважды.

ПРЕТЕНДЕНТЫ НА НАГРАДЫ

США, Австрия, Россия, но сейчас очень сильна и Япония

УЗНАЙ ПО НОГЕ

Вот несколько элементов фигурного катания, которые ты сможешь опознать сам. Прости, но учить тебя различать все элементы на глазок мы не будем — как показали опыты в лаборатории Men's Health, это не сильно проще, чем обучить человека исполнять их лично.

1 ТУЛУП

Один из самых простых элементов, его первым (в 1988 году) научились прыгать в 4 оборота. Выглядит так: фигурист едет спиной вперед на правой ноге, потом ставит позади нее на лед зубец (носок лезвия) левого конька и, выталкивая себя вверх, совершает необходимое число оборотов, после чего приземляется на правую ногу. Именно отталкивание зубцом и дало прыжку название: toe loop в переводе с английского значит "петля, исполненная с пальцев ноги".

2 АКСЕЛЬ

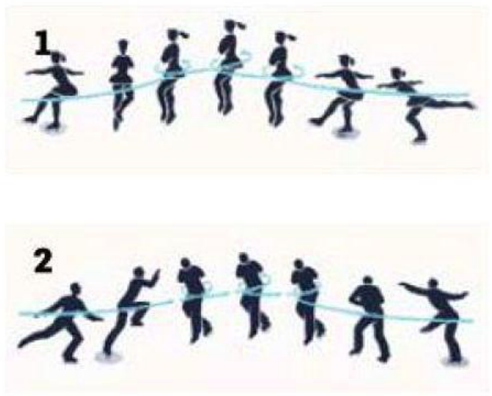
Единственный многооборотный прыжок, исполняемый из положения лицом вперед по ходу движения. Так как приземление происходит в обратном положении (вперед спиной), аксель уникален еще и тем, что каждый прыжок оказывается на пол-оборота больше, чем можно подумать из названия, то есть одинарный аксель — это полтора оборота, а тройной — три с половиной. Четверной аксель до сих пор непокорен, хотя за него уже назначена высшая награда (15 баллов). Далее в рейтинге четверных прыжков идут: лутц (13,6), флип (12,3), риттбергер (12), сальхов (10,5) и тулуп (10,3). А вот пятерные прыжки, скорее всего, никогда не будут показаны. Согласно расчетам, для совершения такого числа оборотов спортсмену нужно выпрыгнуть почти на метр ото льда.

3 ТОДЕС

Элемент парного катания: партнерша фактически лежит, скользя по льду одним коньком, пока партнер вращает ее вокруг себя. Сделать это настолько сложно, что в английском языке элемент называется "спираль смерти".

4 ВРАЩЕНИЕ БИЛЬМАН

В короткой программе и у мужчин, и у женщин в число обязательных элементов входят 3 вращения, которые могут исполняться стоя, сидя или выгнувшись назад. Самое известное — вращение Бильман: фигуристка вращается в горизонтальном шпагате на одной ноге, удерживая вторую за лезвие конька над головой. Конечно, в теории так вращаться может и мужчина, но на практике число тех, кому это удавалось, можно пересчитать по пальцам одной руки.



САННЫЙ СПОРТ, БОБСЛЕЙ, СКЕЛЕТОН

КОГДА СМОТРЕТЬ: 8–23 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 9 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 170 (БОБСЛЕЙ), 110 (САННЫЙ СПОРТ), 50 (СКЕЛЕТОН)

СОЧИ•2014
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Эти три вида спорта объединяют две вещи: общая трасса, на которой будут проходить соревнования, и скользящие по ней аппараты разных конструкций.

Формат соревнований

Одиночные соревнования у саночников и скелетонистов, а также все соревнования у бобслеистов проходят по единой формуле: за 2 дня спортсмены совершают по 4 заезда. Наименьшее суммарное время всех попыток и определяет победителя. Соревнования мужчин на двухместных санях состоят из двух заездов и проходят в 1 день.

НОВОЕ

На Играх в Сочи впервые пройдет санная эстафета: по очереди спуск совершают саночница, саночник, а потом и мужская двойка. Участники стартуют друг за другом, а передачей эстафеты считается касание специального тачпэда на финише, который одновременно открывает ворота на старт следующему спортсмену. Счет времени идет от старта первого члена команды до финиша последнего.

Альберт Демченко — первый представитель зимнего вида спорта, который поучаствует в 7 Олимпиадах (1992–2014), — рассказал нам о трассе "Санки", по которой в феврале проедут все самые главные полозья этого мира.

ТРАССА "САНКИ"
Длина — 1814 метров, 17 виражей
Расчетное время прохождения — 50–65 секунд
Перегрузки спортсмена — до 5g

1 "Санки" — самая современная и удобная в плане инфраструктуры трасса в мире. Она лучше тех, что были на прошлых двух Олимпиадах: в Турине и в Ванкувере при проектировании были допущены ошибки (трасса в Канаде была слишком быстрой, что стоило жизни грузинскому саночнику Нодару Кумариташвили — МН). Когда теоретики строят такие объекты, не советуясь с самими спортсменами, ошибки бывают часто.

2 Старт имеет критическое значение. Тот, кто пройдет стартовый участок трассы на 1/10 секунды быстрее соперника, к финишу будет выигрывать уже 3/10 секунды.

3 Несмотря на то что официально максимальная скорость трассы "Санки" — 135,8 км/ч, мы уже разгонялись на ней до 140 км/ч, хотя в принципе цели сделать рекордно быструю трассу не было. "Санки" — первая в мире трасса с контруклонами (подъемами, гасящими скорость). Решение при необходимости вводить такой элемент в конструкцию принято после трагедии в Ванкувере, где скорость спортсменов достигала 155 км/ч.

ПРЕТЕНДЕНТЫ НА НАГРАДЫ

Германия, Австрия, Италия

ИНВЕНТАРЬ

БОБ

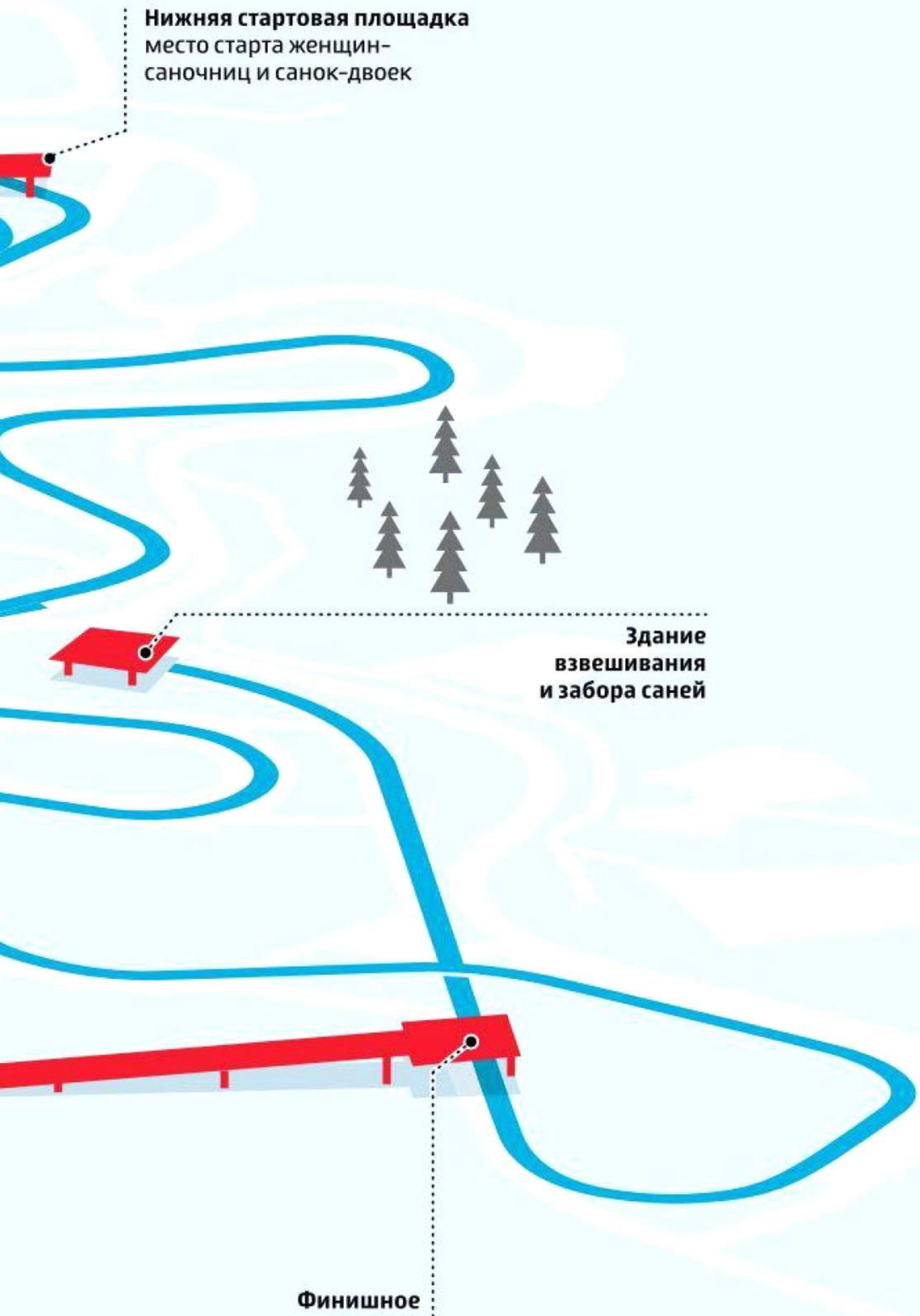
Корпус из стекловолокна закреплен на двух парах полозьев. Передняя пара — подвижная с рулем. Задняя пара — неподвижная с тормозом. Боб-двойка: длина — до 2,7 м, масса — до 165 кг, вес экипажа не более 200 кг. Боб-четверка: длина — до 3,8 м, масса — до 230 кг, вес экипажа не более 400 кг.

САНИ

Полозья с сиденьем и обтекателем, общий вес — не более 23 кг для одиночников и 27 кг для двоек. Сплав, из которого сделаны полозья, — тайна каждой команды. Даже их температура крайне важна и контролируется судьями. Руля у саней нет, они управляются изменением положения тела саночника.

СКЕЛЕТОН

Сани для этого вида спорта называются "скелетон". Их вес — не более 33 кг для мужчин и не более 29 кг для женщин. Конструкция отличается от санного спорта, так как спортсмен проходит дистанцию не ногами, а лицом вперед. Управляется скелетон также движениями тела, а не рулем.



4 Самая интересная и технически сложная часть этой трассы для саночников, скелетонистов и бобслеистов — связки 5-го и 6-го виражей, а также 10-го и 11-го. Резкие повороты, после которых на трассе сделаны контруклоны. Цена ошибки тут зашкаливает: если эти виражи пройти грязно, сильно потеряешь в скорости.

5 Следи за положением головы и ног саночника — лучшие проходят трассу, не поднимая головы и не опуская ног (это дает оптимальную аэродинамику). Можно, даже не зная тонкостей, оценить класс спортсмена (будь то саночник, скелетонист или бобслеист) по тому, насколько плавно идет его снаряд. Резкие движения — это и есть ошибки.

ХОККЕЙ

КОГДА СМОТРЕТЬ: 8–23 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 2 КОМПЛЕКТА МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 468

С 1998 года олимпийский хоккейный турнир окончательно превратился в главное событие Игр: НХЛ тогда официально согласилась отпускать своих звезд на Игры. Таким образом, Олимпиада — единственная возможность увидеть сильнейшие сборные мира в их оптимальных составах.

Формат соревнований

В групповом этапе команды проведут по 3 матча. Победа в основное время — 3 очка, победа в овертайме или по буллитам — 2 очка, поражение в овертайме или по буллитам — 1 очко, поражение в основное время — 0 очков. 4 команды, набравшие больше всего очков, выйдут в плей-офф напрямую. Оставшиеся 8 попарно сыграют матчи классификационного раунда (5-я против 12-й, 6-я против 11-й и т.д.). Победители также выйдут в 1/4 финала, а проигравшие закончат турнир. Далее игра идет на выбывание.

ГРУППОВОЙ ЭТАП

Группа А: Словакия, США, Словения, Россия
Группа В: Финляндия, Канада, Норвегия, Австрия
Группа С: Чехия, Швеция, Швейцария, Латвия

ПРЕТЕНДЕНТЫ НА НАГРАДЫ

Канада, США, Россия

ЖЕНСКИЙ ХОККЕЙ

На Олимпиаде нас ждет и женский хоккейный турнир
Группа А: Канада, США, Финляндия, Швейцария
Группа В: Швеция, Россия, Германия, Япония

КЕРЛИНГ

КОГДА СМОТРЕТЬ: 10–21 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 2 КОМПЛЕКТА МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 100

В суровом мире керлинга все по-взрослому: необычная экипировка, запутанные термины — в общем, начинающему фанату будет нелегко.

Формат соревнований

В команде 4 человека, задача которых поместить как можно больше своих камней максимально близко к центру “дома”. Игра состоит из 10 периодов (эндов), в каждом из которых все члены команды выполняют по два броска. За каждый камень, оказавшийся в доме (или касающийся его) и находящийся при этом ближе к центру дома, чем камни соперника, команде начисляется 1 балл. Если 10 эндов не выявят победителя, играется экстра-энд.

Словарь керлера

- **Гард** — камень, загораживающий другие камни от атак соперника и мешающий выбить их.
- **Дро** — точный бросок камня, без касаний других камней.
- **Фриз** — бросок, после которого один камень становится максимально близко к другому.
- **Пеббл** — мелкие капли воды, нанесенные на лед игрой. Застывая, они превращаются в бугорки, снижающие трение между льдом и камнем.
- **Свипование** — натирание льда специальными щетками для ускорения движения камня или изменения его траектории. Правильно выполненное свипование — это плюс 4–4,5 метра к расстоянию, которое проедет камень.
- **Скип** — капитан команды. Его помощник — вице-скип. Остальных двух членов команды называют “первый номер” и “второй номер”.
- **Тейк-аут** — выбивание камня соперника. Если при этом твой камень остался в доме — это “тейк-аут стей”, если же вылетают оба камня — “этро клир тейк-аут”.
- **Тэп-бэк** — бросок, цель которого передвинуть уже стоящий камень.

ПРЕТЕНДЕНТЫ НА НАГРАДЫ

Канада, Швеция, Великобритания

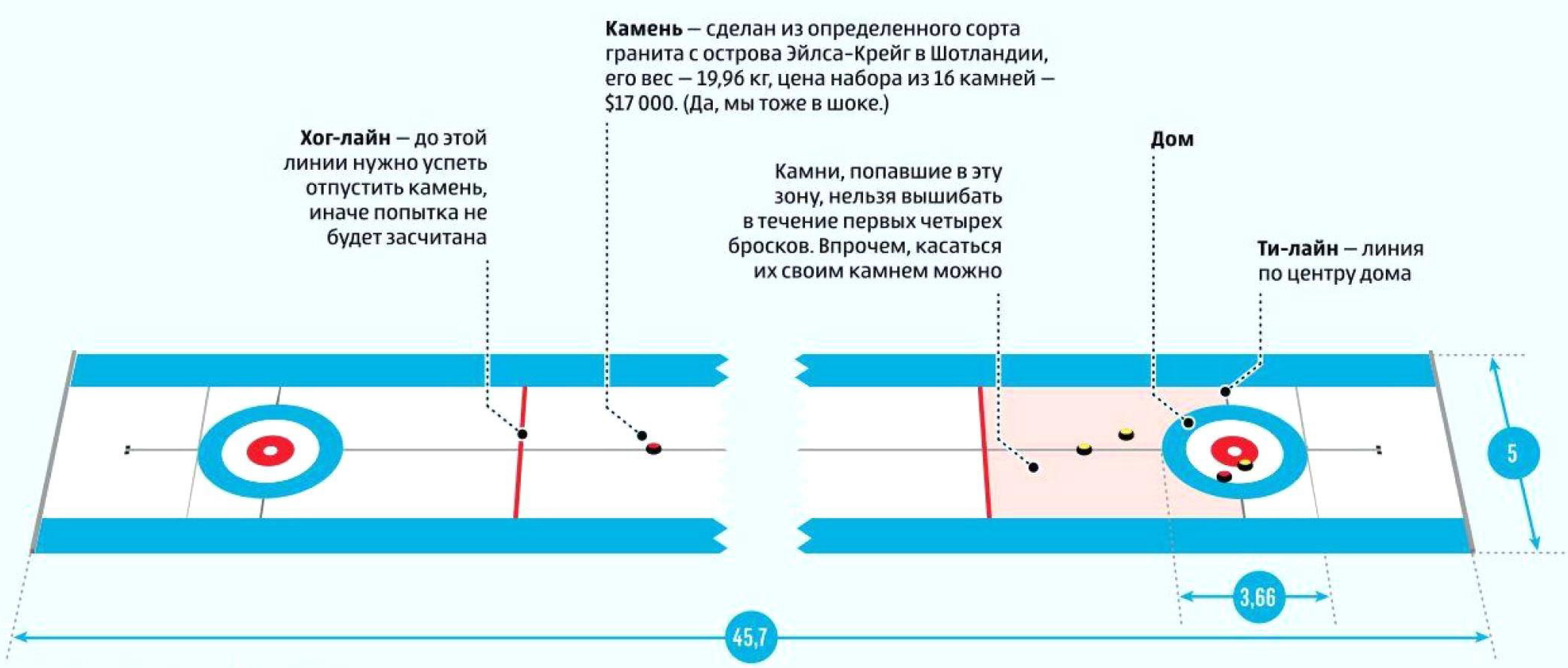

Камень — сделан из определенного сорта гранита с острова Эйлса-Крейг в Шотландии, его вес — 19,96 кг, цена набора из 16 камней — $17 000. (Да, мы тоже в шоке.)
Хог-лайн — до этой линии нужно успеть отпустить камень, иначе попытка не будет засчитана
Камни, попавшие в эту зону, нельзя вышибать в течение первых четырех бросков. Впрочем, касаться их своим камнем можно
Дом
Ти-лайн — линия по центру дома
5
3,66
45,7

ФОТО: RIAN, TASS-PHOTO, LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

БИАТЛОН

КОГДА СМОТРЕТЬ: 8–22 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 11 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 220

За последние годы биатлон по популярности у зрителей смог обогнать даже хоккей. Вот факты, которые помогут получить от этого олимпийского деликатеса максимум удовольствия.

Трасса

Сочинская биатлонная трасса "Лаура" (в честь протекающей рядом реки) — самая сложная в мире, и это не красивые слова, а суровая реальность. Она очень компактная, так как окружена горами. Для спортсмена это означает большое число поворотов и отсутствие долгих прямых спусков, где можно перевести дух.

На этой трассе ты либо поворачиваешь, либо едешь в гору (причем подъем долгий и тяжелый: перепад высот — 60 метров, это практически предельно разрешенные правилами показатели). При такой разнице в высотах и солнечном освещении характеристики снега в разных местах трассы отличаются очень сильно, что затрудняет выбор смазки и подготовку лыж. Изначально трасса была еще сложнее, но после жалоб ее перестроили — облегчили подъемы и сделали контруклоны на спусках. Расположена "Лаура" на высоте 1400–1500 метров. На стрельбище биатлонисты выезжают с самого спокойного участка трассы, так что у них есть время привести в порядок дыхание. Расположен огневой рубеж в безветренном месте комплекса.

Формат соревнований

- **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ** Спортсмены стартуют с интервалом в 30 секунд, проезжают 20 км (женщины — 15).
- **СПРИНТ** То же самое, только на 10 км (женщины — 7,5 км).
- **ГОНКИ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ** Очередность стартующих и интервалы между ними зависят от результатов в спринте. Дистанция — 12,5 км (женщины — 10 км).
- **МАСС-СТАРТ** 30 биатлонистов с лучшим рейтингом по итогам сезона стартуют одновременно и проезжают 15 км (женщины — 12,5 км).
- **ЭСТАФЕТА** 4 члена команды по очереди проезжают дистанцию в 7,5 км (женщины — 6 км).

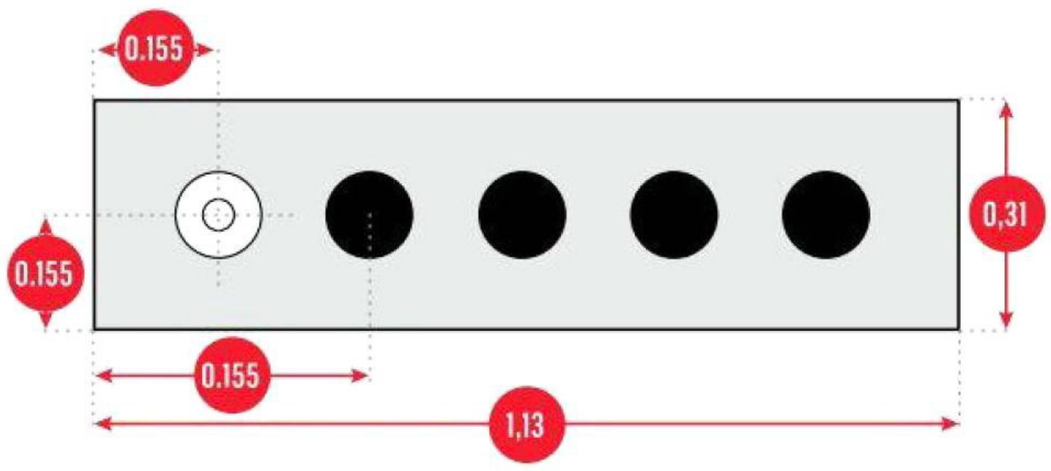
ПРЕТЕНДЕНТЫ НА НАГРАДЫ

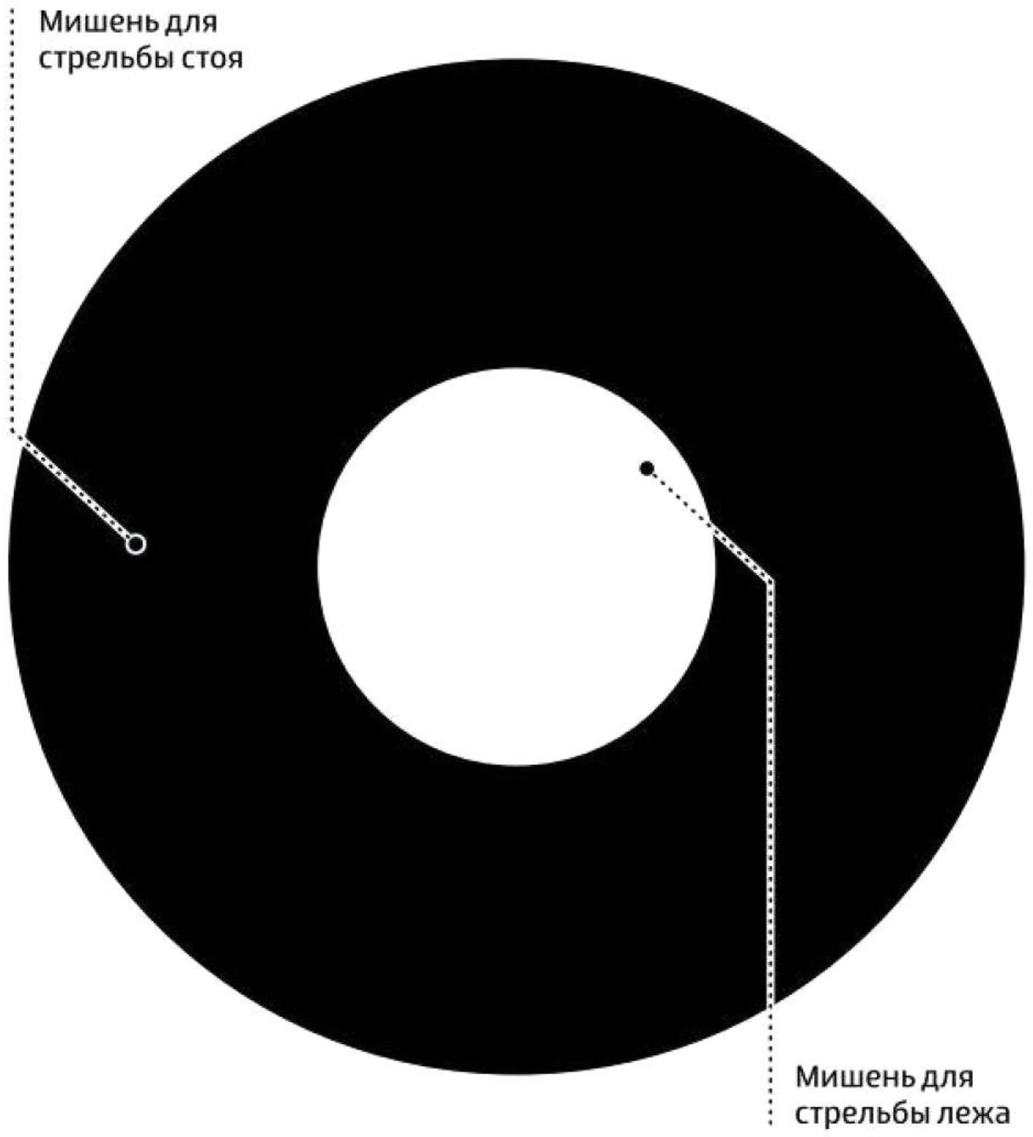
Германия, Норвегия, Россия, Украина

ОГНЕВОЙ РУБЕЖ

На каждом кругу спортсмены делают здесь остановку и стреляют (либо стоя, либо лежа) по пяти мишеням.

Размер мишеней — 45 мм при стрельбе в "лежке" и 115 при стрельбе из положения стоя. Расстояние до них — 50 метров. За каждый промах — штраф: 1 минута в индивидуальных гонках или штрафной круг 150 метров в спринте, масс-старте и гонке преследования. В эстафете на каждом огневом рубеже у спортсмена есть возможность использовать 3 дополнительных патрона, то есть на пять мишеней восемь выстрелов. Промазал — бежишь штрафной круг.





ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

41–48 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

ПЕРЕДЕЛ ПРЕДЕЛА

Настал момент истины — в следующие 2 месяца станет понятно, занимался ты по нашей программе с полной отдачей или сачковал. Готовься, ты будешь тренироваться на пределе твоих новых физических возможностей.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА:
ДМИТРИЙ СМИРНОВ

*Это шестая, заключительная, часть годовой программы домашних тренировок для комплексного развития двигательных качеств.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Помнишь, анонсируя эту годовую программу для тренировок дома, мы обещали, что ты достигнешь “заоблачных высот” в развитии функциональной силы, ловкости, выносливости и быстроты? Чтобы добиться этой цели, в ходе последнего этапа и нагрузка будет заоблачной. Фактически это не тренировка, а серия тестов, усложняющихся раз за разом. Те, кто в таких условиях смогут продержаться до конца, будут гордиться своим телом. А чтобы ты не сломался сразу, мы разбили этот этап на 2 части.

ЧАСТЬ 1

Тяжело в учении

За первые четыре недели ты разучишь новые для тебя упражнения и подготовишься к повышенным нагрузкам. В этом тебе поможет постепенное увеличение интенсивности занятий.

ЧАСТЬ 2

Испытание на прочность

Теперь, зная и умея почти все, наработав за год достаточный запас силы, выносливости, мощности, гибкости и скоростных качеств, ты будешь каждую неделю ставить личный рекорд. Именно с этой целью мы больше не задаем фиксированную нагрузку на тренировку, а указываем период времени, в который ты должен сделать как можно больше кругов.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

1. Ты будешь заниматься 3 раза в неделю, отдыхая между тренировками ровно один день: например, “Тренировка 1” – понедельник, “Тренировка 2” – среда и “Тренировка 3” – пятница. Каждую тренировку, как водится, начинай с 5-минутной разминки: попрыгай со скакалкой, сделай пару подходов приседаний или отжиманий.
2. Основная часть каждого занятия представляет собой круговую тренировку. То есть упражнения нужно выполнять по кругу одно за другим. Отдых между упражнениями в пределах одного круга минимален или полностью отсутствует. Между кругами отдых до полного восстановления, но не больше 5 минут.
3. В течение первых 4 недель в начале тренировки ты будешь делать несколько подходов профилирующего для конкретного дня силового упражнения, перед тем как перейти к основной части – круговой тренировке. Последний месяц – только круговая тренировка без прелюдий.
4. Для силовых подходов первого месяца рабочий вес подбирается под количество повторов. Чем меньше повторов, тем больше рабочий вес. В кругах вес в этом же упражнении нужно значительно понизить, в противном случае нагрузка будет чрезмерной. Например, если ты делал становую тягу в режиме 2 подхода по 8 повторов с весом в 100 кг, для кругов, где становая тяга выполняется на 12 повторов, тебе нужно установить на штангу не более 60–70 кг.
5. В круговой тренировке для каждого упражнения задано лишь количество повторов, которое нужно выполнить за один круг. Сколько тебе на это потребуется подходов – неважно.
6. В программе используется следующее обозначение: “МАКС” – максимальное количество кругов за указанное время.

ОСТОРОЖНО!

Мы понимаем, что не все наши читатели тренируются, последовательно переходя от одного этапа программы к другому, начиная с самого первого. Некоторые идут в зал с одной из промежуточных публикаций потому, что она им особенно понравилась или потому, что им лень искать предыдущие этапы. Так вот, если с предыдущими 5 этапами такой номер мог пройти, то начинать занятия в зале с 6 этапа мы настоятельно не рекомендуем: для неподготовленного человека эта нагрузка слишком велика. Ты можешь запросто заработать переутомление или травму.

ТРЕНИРОВКА 1	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Становая тяга с пола	4*6	3*10	4*4	4*8				
2. Круговая тренировка	2 круга	2 круга	3 круга	3–4 круга	МАКС 30 мин.	МАКС 45 мин.	МАКС 60 мин.	МАКС 60 мин.
Становая тяга с пола	12							
+ подтягивания широким хватом	20							
+ отжимания спайдермена	30							
+ подтягивания обратным хватом	15							
+ отжимания от штанги средним хватом	30							
+ вращения предплечьями в планке на фитболе	40							

ТРЕНИРОВКА 2	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Приседания со штангой	4*6	3*10	4*4	4*8				
2. Круговая тренировка	2 круга	2 круга	3 круга	3–4 круга	МАКС 30 мин.	МАКС 45 мин.	МАКС 60 мин.	МАКС 60 мин.
Приседания со штангой	10							
+ пугало с гантелями от коленей	20							
+ выпады со штангой назад	30							
+ поочередные жимы гантелей стоя	30							
+ выпрыгивания из седа	30							
+ динамическая боковая планка	40							

ТРЕНИРОВКА 3	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Жим штанги лежа узким хватом	4*6	3*10	4*4	4*8				
2. Круговая тренировка	2 круга	2 круга	3 круга	3–4 круга	МАКС 30 мин.	МАКС 45 мин.	МАКС 60 мин.	МАКС 60 мин.
Жим штанги лежа узким хватом	15							
+ молотки стоя	20							
+ выходы из планки в упор лежа	40							
+ сгибания Зоттмана	20							
+ берпи с отжиманиями	20							
+ червяк на одной ноге	20							

Становая тяга с пола

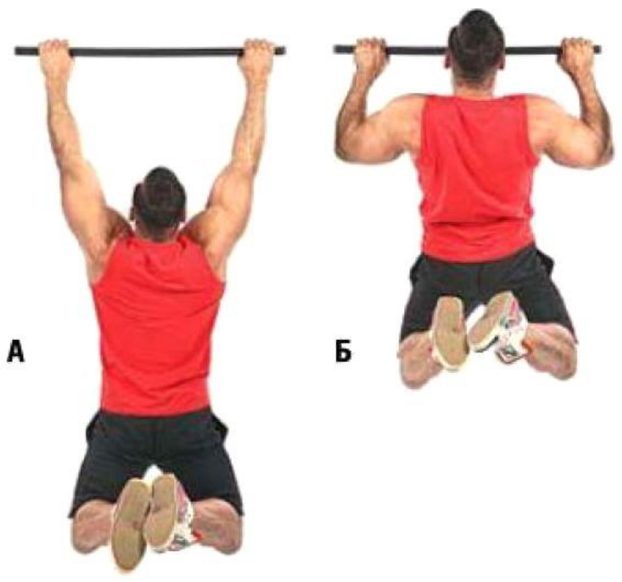
Мышцы: задней поверхности бедра, квадрицепсы, разгибатели позвоночника

Подойди к штанге, стоящей на полу, вплотную. Поставь ступни на ширине таза, едва заметно развернув мыски наружу. С прямой спиной присядь и возьмись за гриф хватом шире плеч (А). Совокупным усилием ног и спины оторви штангу от пола, полностью выпрямившись (Б). Верни снаряд на пол и повтори.

Подтягивания широким хватом

Мышцы: широчайшие, круглые спины, бицепсы

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч. Чуть прогнись в грудном отделе и направь взгляд на перекладину (А). Сводя лопатки, подтянись, стараясь коснуться перекладины верхом груди (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Отжимания спайдермена

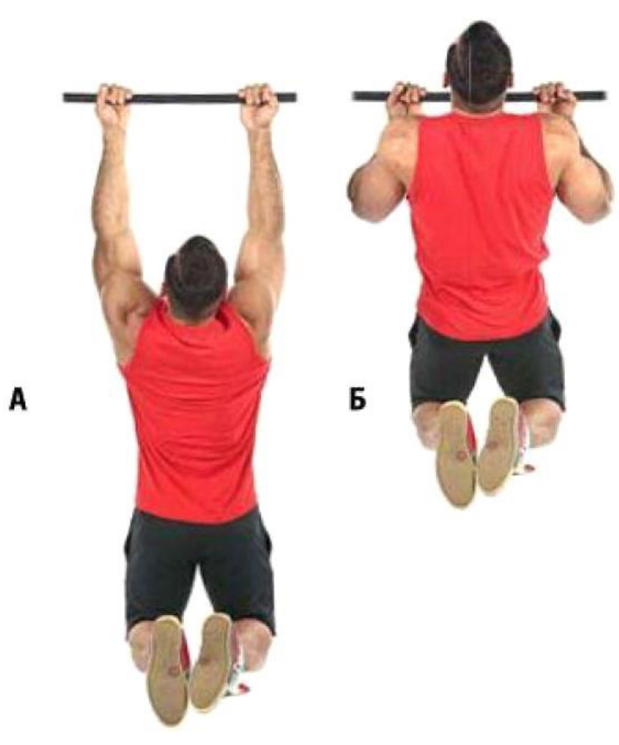
Мышцы: грудные, трицепсы, кор

Прими упор лежа, поставив ступни на ширине плеч. Ладони держи под плечевыми суставами, тело вытяни в одну линию с ногами (А). Согни руки и опустись. Одновременно с этим подтяни колено правой ноги как можно ближе к правому плечу (Б). Выпрями руки и верни ногу в исходное положение. Повтори отжимание, но на этот раз подтяни к левому плечу левое колено. Продолжай отжиматься, чередуя ноги. Одно отжимание — один повтор.

Подтягивания обратным хватом

Мышцы: широчайшие, круглые спины, бицепсы

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч или немного шире. Прогнись в грудном отделе и направь взгляд на турник (А). Согни руки и подтянись, стараясь поднять подбородок выше перекладины (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

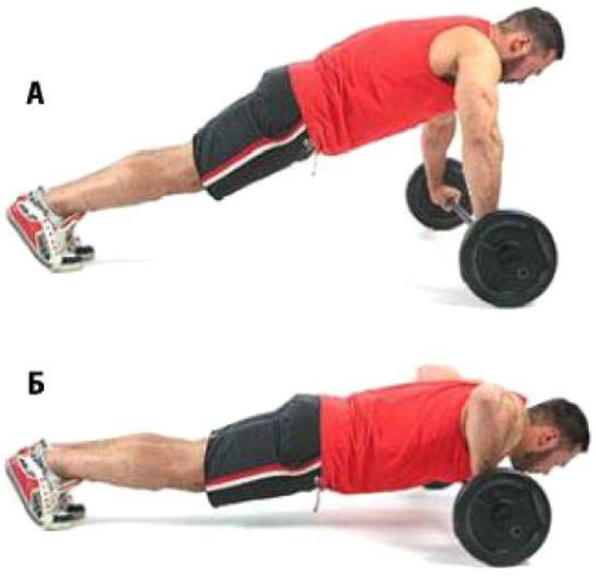


Отжимания от штанги средним хватом

Мышцы: грудные, трицепсы, кор

Встань в упор лежа, поставив руки на гриф штанги. Хват чуть шире плеч (А). Для лучшего баланса можешь поставить ступни шире плеч. Удерживая равновесие и не прогибаясь в пояснице, согни руки и коснись грифа грудью (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

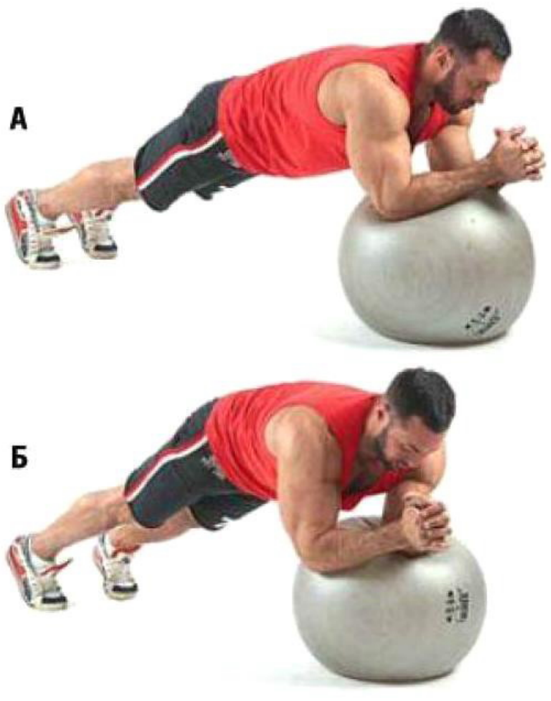
Важно Если тебе сложно выполнять это упражнение, упри штангу в неподвижную опору, чтобы облегчить себе работу на баланс.



Вращения предплечьями в планке на фитболе

Мышцы: передняя часть кора

Поставь предплечья на фитбол и вытяни корпус в одну линию с ногами. Втяни живот, напряги ягодицы (А). Из этого положения вращай предплечьями по мячу сначала по часовой стрелке, а затем против часовой (Б). Не позволяй себе задирать таз вверх и не прогибайся в поясничном отделе позвоночника. Один оборот на 360 градусов — один повтор.



Приседания со штангой

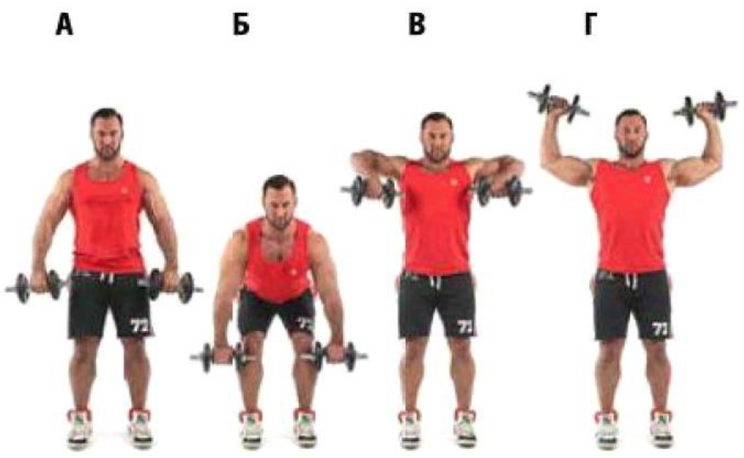
Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, кор

Положи штангу на верх трапеций, сведи лопатки, подними грудь и поставь ступни на ширине плеч, чуть развернув мыски наружу (А). Отводя таз назад, опустись в глубокий присед, не округляя поясничного отдела позвоночника (Б). Выпрями ноги и мощным движением вернись в исходное положение. Повтори.

Пугало с гантелями от коленей

Мышцы: дельтовидная, трапециевидная, разгибатели позвоночника

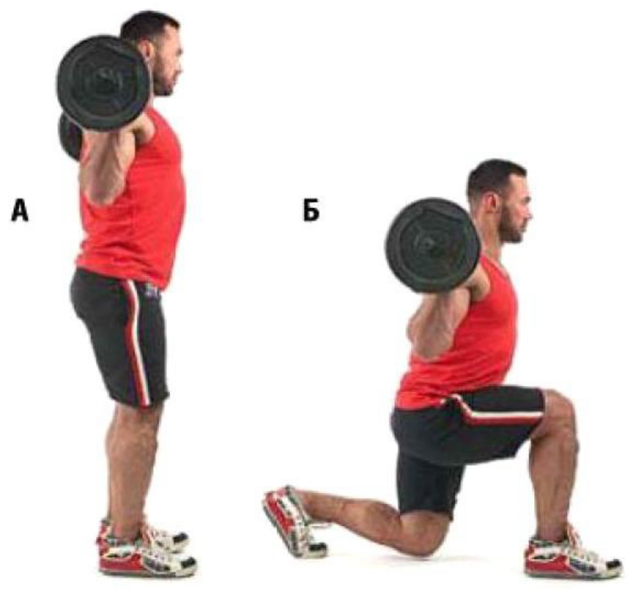
Возьми в руки гантели, чуть тяжелее, чем те, что ты используешь для обычного пугала. Ступни поставь на ширине таза, выпрями спину, руки разверни ладонями назад (А). С прямой спиной наклонись вниз и опусти гантели чуть ниже коленей (Б). Мощно разогни спину и вырви гантели к груди, направив локти вверх и назад (В). Продолжи движение и, не меняя положения плеч, разверни предплечья вверх (Г). В верхней точке плечи и предплечья должны составить прямой угол. Произвольным образом верни гантели в исходное положение, после чего повтори все сначала.



Выпады со штангой назад

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, кор

Положи штангу на трапеции, ступни поставь на ширине таза, выпрями спину (А). Сделай правой ногой большой шаг назад и опустись в выпад, почти коснувшись коленом левой ноги пола (Б). Вернись в исходное положение и сделай выпад назад левой ногой. Продолжи подход, чередуя ноги. Один выпад — один повтор.



Выпрыгивания из седа

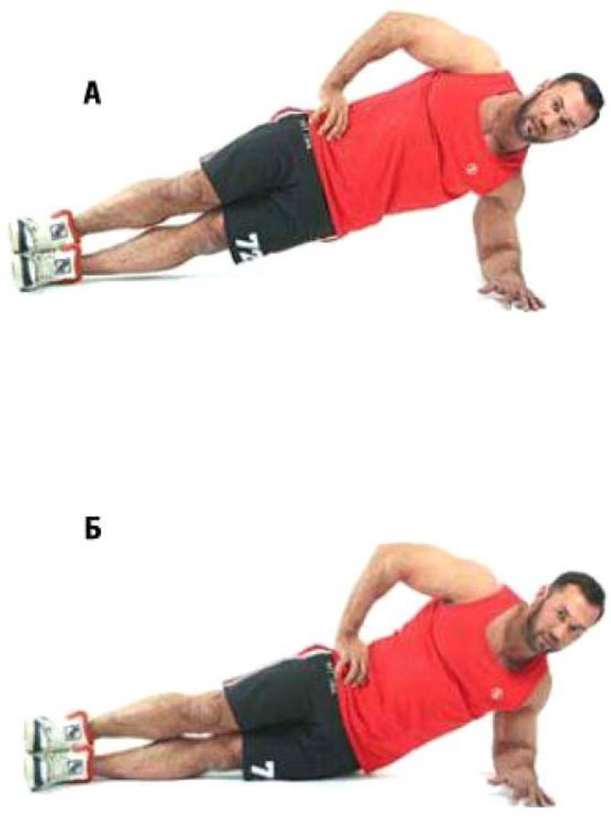
Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, кор

Поставь ступни на ширине плеч, руки подними к груди. Согни ноги в коленях и опустись в присед (А). Сразу же мощно выпрыгни вверх, оторвавшись от земли (Б). Мягко приземлись, сразу же опустись в присед и повтори.

Динамическая боковая планка

Мышцы: боковая часть кора

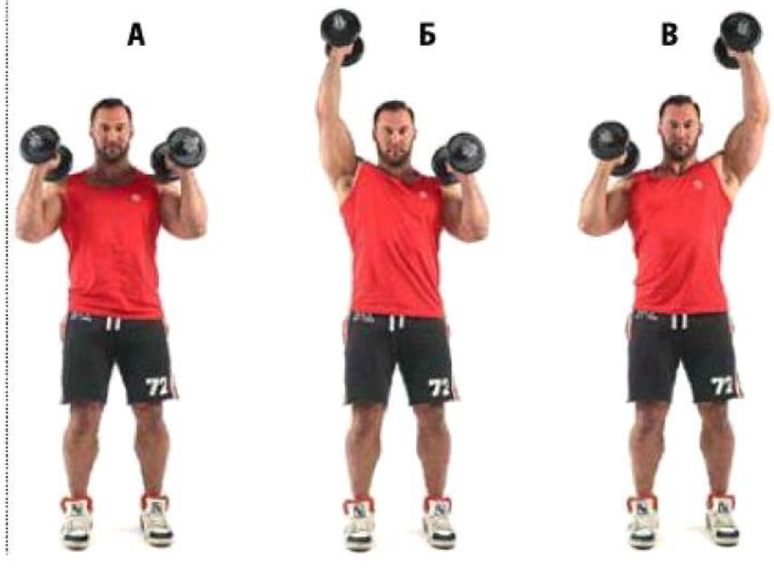
Займи упор лежа на боку. Ноги держи вытянутыми в одну линию с корпусом и не заваливай таз назад (А). Опираясь на предплечье, опусти таз (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав половину нужных повторов, повернись на другой бок и продолжи.



Поочередные жимы гантелей стоя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, трицепсы

Возьми в руки гантели и подними их к плечам, направив локти вниз, а ладони развернув друг на друга. Ступни поставь на ширине плеч, спину держи в нейтральном положении (А). Выжми правую гантель над собой (Б). Верни снаряд в исходное положение, после чего выжми левую гантель (В). Продолжи подход, чередуя руки. Одна рука — один повтор.



Берпи с отжиманиями

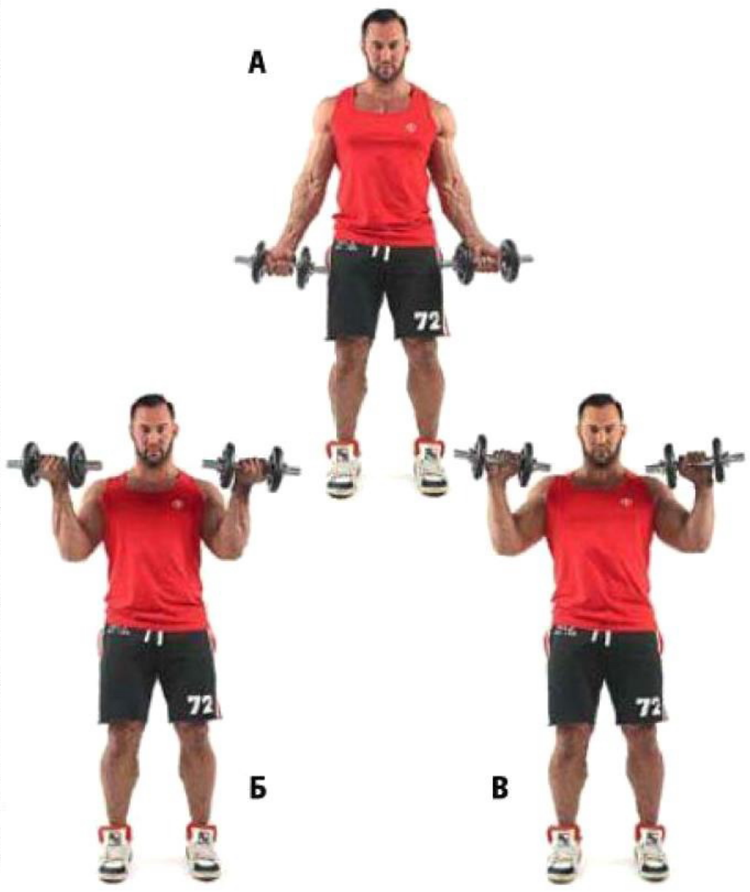
Мышцы: ноги полностью, грудные, трицепсы, кор

Встань прямо, поставив ноги на ширине плеч (А). Сядь на корточки, поставив ладони на пол (Б). Отпрыгни назад и прими упор лежа (В). Согни руки в локтях (Г). Теперь вернись в исходное положение, действуя в обратном порядке.

Сгибания Зоттмана

Мышцы: сгибатели предплечья

Встань прямо, поставив ступни на ширине таза. Гантели держи в опущенных по сторонам руках, развернув ладони вперед (А). Согни руки в локтях и подними снаряд к плечам (Б). Разверни гантели ладонями вперед (В) и в таком положении опусти. Теперь разверни ладони так, как было в исходном положении, и повтори.



Червяк на одной ноге

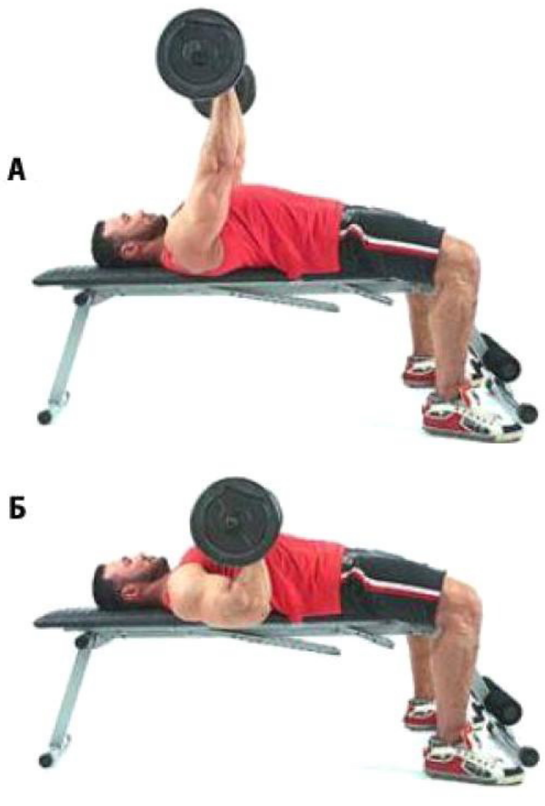
Мышцы: передняя часть кора

Встань на правую ногу, отведя левую назад и оторвав ее стопу от пола. Руки вытяни вниз (А). Наклонись и поставь их на пол (Б). Перебирая руками, выйди в положение упора лежа, опираясь лишь на одну правую ногу (В). Выполни все действия в обратном порядке и вернись в исходное положение. Повтори. Сделав половину предписанных повторов, смени ногу и повтори.

Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: трицепсы, грудные, дельтовидные

Ляг на лавку, согни ноги в коленях, плотно упри ступни в пол, сведи лопатки и подай грудь вперед. Возьмись за гриф узким хватом — чуть шире груди — и помести штангу над собой (А). Опусти снаряд на нижнюю часть груди, согнув руки в локтях (Б). Мощно выжми штангу на прямые руки и вернись в исходное положение. Повтори.



Молотки стоя

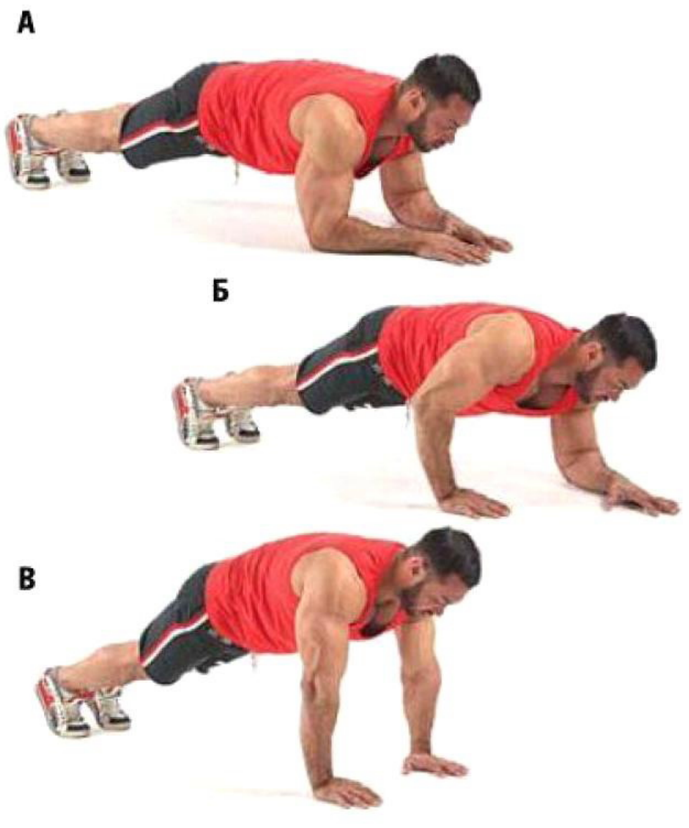
Мышцы: сгибатели предплечья

Встань прямо, ступни вместе, гантели в руках по бокам корпуса, ладони развернуты друг на друга (А). Синхронно согни руки в локтях, подняв гантели к плечам (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Выход из планки в упор лежа

Мышцы: трицепсы, грудные, кор

Встань в обычную планку, расположив локтевые суставы под плечевыми, а ступни — на ширине таза (А). Начиная с правой руки (Б), поднимись в упор лежа (В). Также с правой руки вернись в планку и повтори. Сделав половину нужных повторов, смени руку и продолжи подход.



ГОРБАТОГО ИСПРАВИМ

Слышал, что есть упражнения, благодаря которым можно подрасти даже в зрелом возрасте. Это правда?

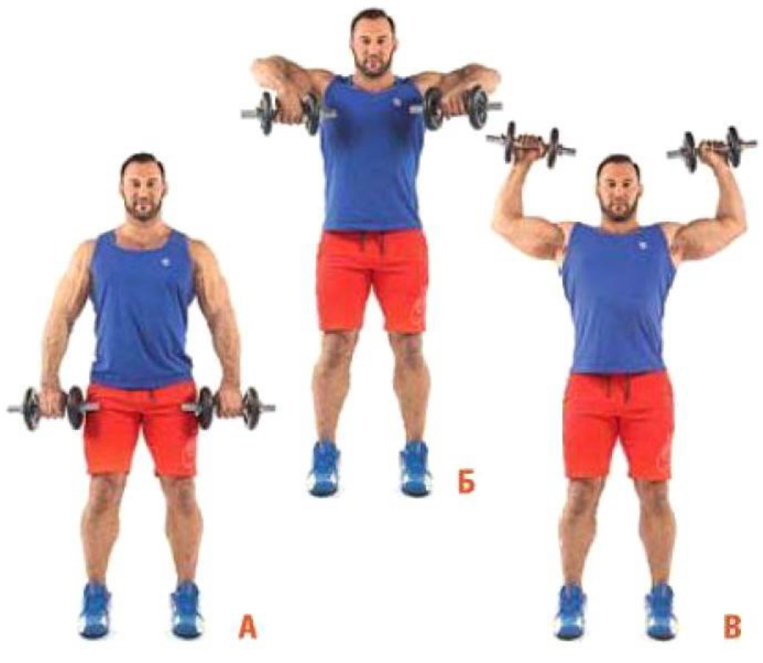
АРТЕМ

Да, ты можешь стать выше и после 20 лет, когда у большинства мужчин половое созревание заканчивается (а вместе с ним — и естественный рост организма). Как? За счет исправления мышечных дисбалансов в областях грудного и поясничного отделов позвоночника, отвечающих за избыточный кифоз и гипертрофированный лордоз. Кривой позвоночник, понятно, короче прямого — и ты вместе с ним. Горбишься? Выполняй 3–5 раз в неделю этот комплекс упражнений, чтобы подрасти (в отдельных случаях прогресс достигает 3–5 см). Ты не просто станешь красавцем, но и избавишь себя в будущем от болезней, которые вызывает неправильная осанка.

1. Пугало

Зачем Чтобы укрепить мышцы, вращающие плечо наружу. Их слабость способствует развитию избыточного кифоза грудного отдела позвоночника.

Встань прямо, взяв в руки гантели. Разверни кисти ладонями назад (А). Подтяни гантели к груди, направляя локти вверх и назад (Б). Не меняя положения плеч, разверни предплечья наружу (В). Произвольным образом вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 подхода по 15–20 повторов.



2. Y-разводки на фитболе

Зачем Чтобы привести в порядок мышцы, стабилизирующие лопатки. Так ты оздоровишь плечевые суставы, что важно для правильной осанки в грудном отделе позвоночника.

Взяв в руки легкие гантели, ляг животом на фитбол. Ноги поставь шире плеч и чуть согни их в коленях. Руки с гантелями выпрями, ладони направь друг на друга (А). Прогнись в грудном отделе и подними руки вверх и в стороны так, чтобы твое тело при взгляде на него сверху сформировало букву Y (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 подхода по 20 повторов.

3. Мобильность плечевых суставов у стены

Зачем Чтобы развить гибкость плечевых суставов в сагиттальной плоскости. Доказано, что снижение гибкости плечевых суставов является основной причиной развития старческого горба.

Встань лицом к стене на расстоянии двух шагов. Ступни поставь на ширине таза, руки выпрями и расположи на стене выше головы. Отведя таз назад, прогнись в плечевых суставах так, чтобы получилась единая линия между руками и корпусом (А), — это исходное положение. Теперь в динамике опустись чуть ниже (Б), после чего сразу же вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2–3 подхода по 30–50 динамичных, но контролируемых повторов.

4. Ягодичный мостик

Зачем Чтобы не торчал живот и не болела спина, крайне важно укреплять ослабленные сидячим образом жизни ягодицы.

Ляг на пол, согнув ноги в коленях до прямого угла или несколько больше. Одну ногу выпрями вверх, руки выпрями вдоль корпуса (А). Опираясь на пол верхом спины и пяткой одной ноги, подними таз (Б). Плавно вернись в исходное положение и сразу же повтори. Сделай 3 подхода по 12–20 повторов для каждой ноги.

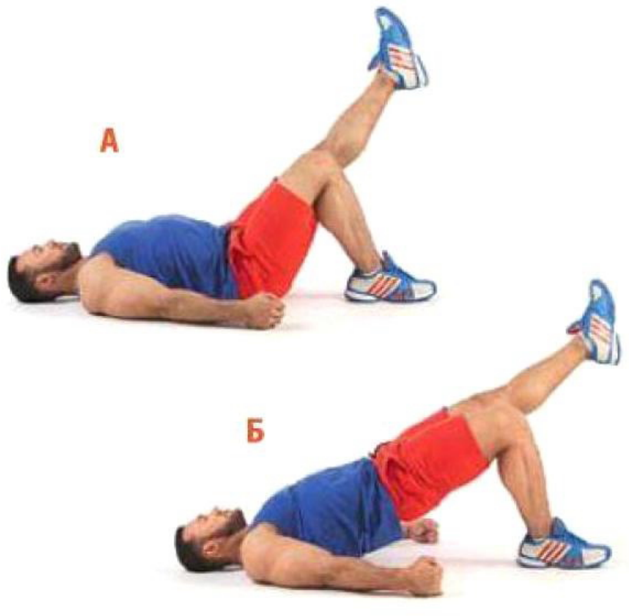


ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

5. Стретч сгибателей бедра

Зачем Жесткие и недостаточно эластичные мышцы, сгибающие бедро, способствуют появлению гипертрофированного лордоза и болей в поясничном отделе позвоночника.

Встань на одно колено в положение длинного выпада. Ладони расположи на бедре впередистоящей ноги и, отталкиваясь от него, постарайся одновременно откинуться назад и опустить таз как можно ниже. Задержись в этом положении на нужное количество секунд, после чего смени ногу.
Сделай 3–4 подхода по 30 секунд.

6. Шавасана

Зачем Утром человек чуть выше, чем вечером. Все потому, что за время ночного сна мышцы, окружающие позвоночник, успевают расслабиться, способствуя уменьшению кифоза и лордоза. Но для этого вовсе не обязательно впадать на 8 часов в спячку. Упражнения действуют гораздо быстрее.

Ляг спиной на пол. Руки расположи по бокам от себя, ладонями вверх. Следи за тем, чтобы ладони не касались твоих бедер. Мыски чуть разведи. Закрой глаза и мысленным взглядом пройдись по своему телу снизу вверх, устраняя мышечные напряжения. Следи за дыханием: оно должно быть ровным и спокойным, без задержек. Проведи в шавасане 5 мин.

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Моему сыну 16 лет, он второй год занимается в зале, и инструктор порекомендовал ему гейнер (в половинной дозе) — для увеличения объема мышц. Не вредно ли это и насколько целесообразно в таком возрасте, учитывая, что костяк еще полностью не сформирован.
ЛАДА

Считаю, что тренер дал адекватный совет. Стаж у твоего сына уже более года — как раз то самое время, когда нагрузки достаточно велики, чтобы спортивное питание начало приносить пользу. Половинная доза — тоже признак осторожного подхода, так что вам без вопросов повезло с тренером. Никакой опасности гейнер (по сути, дополнительная порция углеводов, белков и витаминов) для растущего организма не представляет и на состоянии скелета негативным образом не скажется. Не путай спортпит с гормональными допинговыми средствами. Последние действительно способны закрывать зоны роста костей и останавливать рост подростка.

После тренировки перед сном ощущаю дискомфорт. Учащенно бьется сердце, сам несколько горяч, будто в жар бросает. С давлением все в порядке, лишнего веса нет (рост 195, вес 97). Это признак того, что нагрузка пока превосходит мою физическую форму?
ВАДИМ ФОТИН

Возможны 3 причины. Первое — так бывает, если ты тренируешься слишком поздно. Например, за 2–3 часа до сна. Как правило, тренировочное возбуждение за это время не успевает пройти, и ты можешь ощущать как минимум один из описанных симптомов. Второе — ты слишком увлекаешься спортпитом, а именно, так называемыми предтренировочными комплексами, которые взвинчивают гормональную и нервную системы и дают схожие эффекты, полезные на тренировке, но совершенно неуместные во время сна. И наконец, третье. Судя по тахикардии, ты, возможно, тренируешься слишком тяжело и часто. Попробуй снизить нагрузки на 20–30%. Например, сократи количество тренировок в неделю на одну и понаблюдай за эффектом.

Знаю, что надо жестко “ставить” спину в приседе (сводить лопатки и пр.). Однако после тяжелых подходов у меня “клинит” спину — зажимается нерв в шейном отделе позвоночника. Начинают ныть плечи после подтягиваний и при жиме (на солидных весах опять-таки). Что делать? В технике вроде огрехов нет.
МАРАТ

Во-первых, проследи за положением головы и шейного отдела в фазе подъема из седа. Нередко люди запрокидывают голову, когда им становится тяжело, что и может оказывать негативное воздействие на позвоночник. Лучше держать голову в нейтральной позиции, не поднимая подбородка и не пытаясь прижать затылок к лопаткам. Для этого попробуй смотреть во время выполнения приседаний не вверх, как обычно рекомендуют, а вперед и вниз — на точку, находящуюся на полу на расстоянии 2–2,5 м от твоих стоп. И кстати, следи за тем, насколько ты после сведения лопаток напрягаешь широчайшие и стараешься приблизить друг к другу локти. Недостаточная активация широчайших в исходном положении приседа тоже может приводить к болезненным ощущениям в плечах.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову
mens@sanoma.com.ua

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ЕВГЕНИИ
КОЖЕБАТКИНОЙ

ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ

SMART CASUAL ФАКТИЧЕСКИ ОЗНАЧАЕТ СВОБОДНЫЙ ДРЕСС-КОД, НО ЭТО ВОВСЕ НЕ ПОВОД НАДЕВАТЬ ЧТО ПОПАЛО. ДАЖЕ У СВОБОДНОГО СТИЛЯ ЕСТЬ СВОИ ПРАВИЛА. КАКИЕ? ГИД ПО СТИЛЮ ПОДСКАЖЕТ.

Пиджаки слева направо: **GUESS, ROY ROBSON, MEXX, LAGERFELD.** Шарф **strellson.** Перчатки и ремень **MEXX.** Кепка **GUESS**

СДЕРЖАННО

Клетчатая рубашка под пиджак в клетку? Хорошенько подумай, прежде чем надеть это. А если решился, сделай так, чтобы брюки и обувь сочетались безупречно. Песочные чиносы и коричневые броги — как раз то что надо.

Брюки **NAUTICA.** Пиджак **strellson**
Рубашка и туфли **ROY ROBSON**

ВЫРАЗИТЕЛЬНО

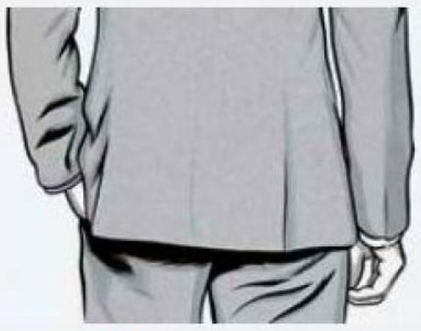
Smart casual позволяет выглядеть ярко, воспользуйся этим. Приглушенные красные джинсы со сдержанным пиджаком и обувью выделят тебя среди скромников. Подбери шерстяную водолазку, она завершит образ.

Брюки **NAUTICA.** Пиджак **strellson**
Гольф **MEXX.** Ботинки **Baldinini**

Забудь о черных аксессуарах, если нужно выглядеть стильно. Серая кожаная сумка с войлочными вставками подойдет к большей части гардероба. Длина ручек должна регулироваться, чтобы подогнать их в соответствии с твоим ростом.

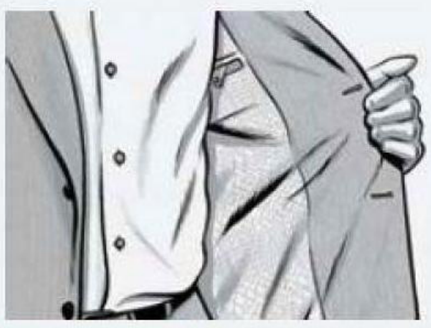
Сумка **strellson**

ДОСТАТОЧНО ЛИ УМЕН ТВОЙ SMART CASUAL?



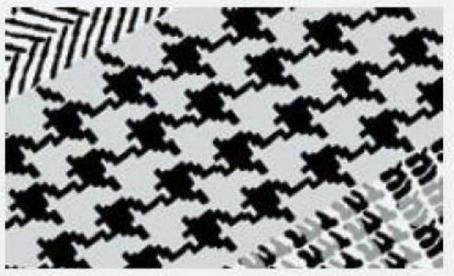
ШЛИЦА

Пиджаки с одной шлицей распространены больше и подойдут тем, чья фигура неидеальна. А две боковые шлицы отлично смотрятся на худых и стройных мужчинах.



ПОДКЛАДКА

Подкладка нужна для того, чтобы пиджак сохранял форму и садился по фигуре. Кроме того, модели с подкладкой выглядят строже. Так что, если хочешь выглядеть непринужденно, выбирай пиджак без нее.



УЗОР

Неформальный или спортивный пиджак отличается от классического рисунком или текстурой. Меланж, елочка или клетка автоматически делает его неформальным.

Делай ноги

Насколько формально ты будешь выглядеть, зависит не только от пиджака, но и от брюк. Классические темные джинсы — давно проверенный вариант, чтобы смягчить рафинированный образ. Вельветовые чиносы выглядят еще более непосредственно. А клетчатые брюки slim позволят остаться в рамках приличия.

Джинсы **ROY ROBSON.** Вельветовые брюки **MEXX.** Брюки **GUESS**

ЭКСПЕРТ
АРТУР ПЕРЕЗОЛОВ
Консультант по стилю торговой марки ROY ROBSON

УКОРОЧЕННОЕ СПОРТИВНОЕ ПАЛЬТО ДАЕТ БОЛЬШЕ СВОБОДЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЙ, НЕЖЕЛИ КЛАССИЧЕСКИЙ ПИДЖАК. В НЕМ ТЫ НЕ ТОЛЬКО БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОМФОРТНО, НО И ПОЛУЧИШЬ МНОЖЕСТВО ВАРИАНТОВ СОЧЕТАНИЙ С ОСТАЛЬНОЙ ОДЕЖДОЙ.

Пиджак "два в одном" экономит место в шкафу. Главное, ищи сочетание, которое сделает его неузнаваемым: например, шерсть и плащевка.

Пиджак **DKNY**

Трилби — шляпа с мягкими полями и вмятиной посредине. Ближайшая родственница федоры и шляпы хомбург. Наиболее популярна последние несколько лет.

Шляпа **strellson**

Классические часы — сапфировое стекло, высокоточный механизм с автоподзаводом и ремешок из кожи крокодила.

Часы **Ulysse Nardin Classico**

ДОПОЛНИТЬ КОСТЮМ

Принты способны оживить даже самый унылый костюм. Подбери вещь с нестандартным узором и сочетай ее с обувью. Тонкий шарф подойдет к классической паре, а вязаный галстук будет отлично смотреться с потертыми замшевыми ботинками. Главное, старайся, чтобы на тебе было надето не более трех цветов.

Рубашка и шарф **LAGERFELD.** Галстук **ROY ROBSON.** Замшевые ботинки **GUESS.** Кожаные ботинки **BALDININI**

ЭКСПЕРТ
АРТУР ПЕРЕЗОЛОВ
Консультант по стилю торговой марки ROY ROBSON

“ТАКАЯ ЖЕ, ТОЛЬКО С ПЕРЛАМУТРОВЫМИ ПУГОВИЦАМИ” — ВОТ О ЧЕМ СТОИТ ПОМНИТЬ, ПОДБИРАЯ НОВУЮ РУБАШКУ. ХОРОШИЕ МОДЕЛИ ВЫДЕЛЯЮТСЯ ТЕМ, ЧТО К НИМ ПРИШИВАЮТ ПУГОВИЦЫ С ВКРАПЛЕНИЕМ ПЕРЛАМУТРА.

ПОДБИРАЙ РУБАШКУ ПРАВИЛЬНО

СТРОЧКА

Признаком качественной рубашки являются в первую очередь швы и строчки. Они должны быть ровными, а в одном сантиметре строчки должно помещаться шесть-семь стежков.

ПУГОВИЦЫ

Пуговицы должны быть пришиты к планке “на ножку”. Так они будут реже отрываться.

ПЕТЛИ

Верхняя и нижняя петли в рубашке должны быть перпендикулярны всем остальным. Так рубашка не будет расстегиваться “без разрешения”.

ТКАНЬ

Рубашки в стиле спорт-классика (или smart casual) должны быть выполнены из оксфорда (зернистая структура ткани), меланжа (сочетание нитей нескольких цветов в одной нити) или паплина (сатина) — это ткани с самой гладкой структурой.

ВОРОТНИК

Подбирай воротники button-down — те, которые пристегиваются к рубашке пуговицами. Они меньше мнутся, не заламываются и не вылезают на лацканы пиджака. Формы воротника: kent, windsor (акулий хвост) и vario (итальянская классика).

ФОТО: ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО

ПОЛНОЕ СООТВЕТСТВИЕ

Прежде чем выбрать аромат, подумай, для чего он тебе нужен. Если ты мечтаешь о запахе, который бы сделал сговорчивей и девушку, и босса, есть риск, что поиск будет бесконечным. Но! Никто не может запретить подобрать отдельный парфюм для разных жизненных обстоятельств.

Ermenegildo Zegna Uomo

Prada Luna Rossa Extreme

Guerlain Habit Rouge

Kenzo Homme Sport Extreme

Fendi Acqua

Dior Homme Sport

РАЗБОРКА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Железо 07

Стереокамеры, лазерные дальномеры и сложные алгоритмы помогают Атласу контролировать окружающее пространство и не потеряться на местности. Будь у твоей машины такие "глаза", ты мог бы вообще не прикасаться к рулю.

Рост и вес Атласа впечатляют: 188 см и полтора центнера соответственно. Впрочем, до Николая Валуева еще не дотягивает.

На место сердца создатели Атласа поместили "мозги" — вычислительный центр робота. Для управления могучим механическим телом, всеми сенсорами и сочленениями требуется немало мощности, поэтому железо здесь ультрасовременное. Простым языком — можно запустить десять игр Crysis 3 одновременно, и Атлас даже не поведет окуляром.

Здесь задействованы гидравлические приводы, которые наделяют Атласа титанической силой. Всего таких соединений в роботе 28, и соревноваться с ним в армрестлинге явно не рекомендуется.

Как и его дедушка Терминатор, Атлас состоит из алюминия, стали и титана. Настоящий железный мужик! Создатели отмечают, что он обладает достаточной прочностью, чтобы его можно было использовать в чрезвычайных ситуациях. Например, для поиска пострадавших в полуразрушенных домах, где существует опасность повторного обрушения и работа людей слишком рискованна.

У Атласа уникальные ноги — вроде твоих: он может ходить по любой поверхности, подниматься по лестнице, бежать, передвигаться на корточках... Кроме того, обладая сложной системой датчиков, Атлас способен удерживать равновесие, стоя на одной ноге, даже если что-то попытается сбить его. Может он сохранить равновесие и оступившись.

Американцы напрягают свои умы, чтобы сделать Атласа максимально универсальным: например, его планируют научить самостоятельно садиться в машину и, более того, управлять ею. Так что если через пару лет столкнешься с чудаковатым водителем в районе Силиконовой долины — знай: это Атлас. Однако основное предназначение этого робота в идеальном будущем — это все же не езда на машине, а полная замена спасателей и саперов. Он сможет разгребать завалы, обезвреживать бомбы и работать там, где не выжить человеку. В общем, цель этих разработок — спасение людей, а не роботы-солдаты, как ты мог подумать. Ну, так сказали ребята из DARPA.

Порт для зарядки у Атласа расположен, мягко говоря, в нижней части спины, так что в стране наших северных соседей бедолага может попасть под закон о пропаганде гомосексуализма. В перспективе шнур должен заменить какой-нибудь хитрый аккумулятор, но пока бедному роботу приходится бегать "на поводке".

На создании сложного кистевого механизма разработчики решили сэкономить время, поэтому никаких пальцев у Атласа нет. Вместо них — универсальные порты, куда можно подключать манипуляторы сторонних разработчиков. Надеемся, скоро будет возможность выбрать опции "рука-кофемашина" и "манипулятор-массажист".

Atlas

Знакомься — это Атлас, и он будет жить с нами, хочешь ты того или нет. Эра роботов, которую мы ждали и боялись одновременно, все-таки наступает, и Атлас — самое железное доказательство этого факта.

Этот робот — детище фирмы Boston Dynamics, ставшей в конце 2013 года собственностью Google (интернет-гигант скупает самых перспективных разработчиков роботов). Судя по всему, Сергей Брин давно следил за "бостонцами", ведь те много раз шокировали общественность футуристическими разработками. Их дебютом был человекоподобный робот Petman, созданный для испытаний защитного обмундирования солдат. Также запомнилась "электронная боевая собака" BigDog, которую предлагалось использовать для доставки боеприпасов и медикаментов на передовую. Атлас — дальнейшее развитие примененных на первых роботах технологий. В работе над ним участвовало Агентство перспективных исследовательских проектов Министерства обороны США, оно же DARPA (слово-то какое страшное). МН решил разобрать робота на органы, чтобы понять, что же в нем особенного.

ТЕ, КТО БУДЕТ ПОСЛЕ НАС

MH собрал топ-5 роботов со всего мира: от безобидных тренажеров для начинающего робототехника до самых сложных секретных разработок американских ученых. Главным критерием в этом кастинге послужила подобность своему создателю, то есть человеку. Может быть, в далеком будущем они будут спасать людей из огня и делать тебе массаж. А может — поливать все вокруг огнем и отрывать головы. Но это — в будущем. А сейчас они еще маленькие.

1. Robobuilder 5720T

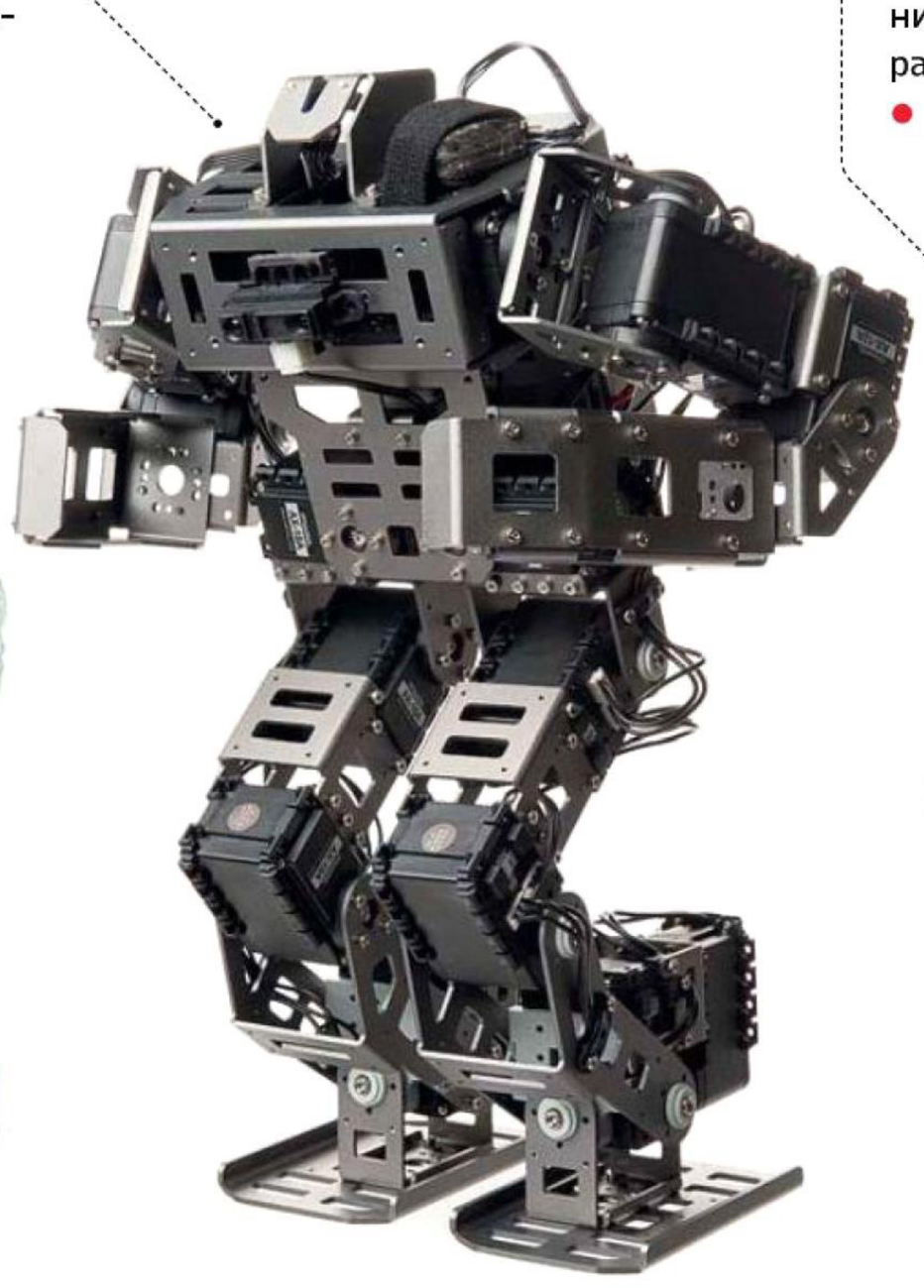
Этот малополезный в хозяйстве робот поможет лишь понять сами законы робототехники: какие датчики необходимы железным человечкам, как действуют сервоприводы и массу других интересных вещей. Его рекомендуется покупать начинающим суперзлодеям и механикам-энтузиастам. В наборе, кроме отвертки, ты найдешь 16 приводных модулей, целую систему соединительных механизмов, россыпь светодиодов и количество разномастных датчиков, которое зависит от комплектации. Робот сразу после сборки умеет делать пару простых трюков — остальному ты должен научить его сам через специальную программу. Можно экспериментировать бесконечно не только с действиями робота, но и с самой формой: благодаря уникальной системе соединений он может быть и собакой, и динозавром, и пауком, и всем, на что хватит твоей фантазии. Одно мы знаем точно: жену он тебе не заменит.

- **Стоимость:** от $700

2. Bioloid GP

Этот парень уже куда серьезней и подходит для опытных механиков: помимо 16 сервомашинок, комплект включает гироскоп (чтобы держать равновесие), профессиональный софт для программирования и даже инструменты захвата предметов! Этого робота можно обучать самым разным трюкам, но основное его назначение ты ни за что не угадаешь — Bioloid создавался для участия в соревнованиях по робофутболу и робобитвам! Удивительно, но скачет он весьма шустро, и уже обучен основным боевым приемам и ударам по мячу. Инфракрасный датчик играет здесь самую главную роль, ведь именно благодаря ему робот ориентируется в пространстве и распознает мяч и другие объекты. А что он с ними будет делать своими манипуляторами потом — зависит только от твоей фантазии.

- **Стоимость:** от $920



3. Nao

Несмотря на его игрушечные размеры, с этим роботом неподготовленному человеку справиться абсолютно нереально. В маленьком корпусе спрятано огромное количество датчиков, и программируемая система подходит не только для обучающих курсов по робототехнике, но и для различных научных экспериментов. Как утверждают создатели, роботы Nao распознают друг друга, способны общаться на 19 языках и адаптироваться к окружающим условиям. Ориентироваться в пространстве ему помогают сонары-дальномеры, инфракрасные излучатели и приемники, датчики давления и даже 9 тактильных сенсоров. Это значит, что, если робота погладить, он скажет тебе спасибо. А если его случайно задеть и уронить, падая, Nao воскликнет с шекспировской патетичностью. При этом тебе достаточно извиниться перед ним — и мир будет спасен от нашествия разъяренных роботов-лилипутов.

- **Стоимость:** около $26 000

4. Asimo

Этого робота с 80-х годов неустанно совершенствуют ученые концерна Honda. В 2000 году японцы представили его общественности, и Asimo просто взорвал эфиры мировых СМИ — казалось, еще пара лет, и профессия дворника исчезнет как таковая. На деле все оказалось гораздо сложнее: несмотря на огромный потенциал робота, его совершенствуют до сих пор. А умеет он действительно многое: способен идти, бежать (9 км/ч), подниматься по лестнице и даже танцевать (в стиле робобуги). Руки у Asimo очень ловкие, у каждой — по 14 степеней свободы. Этого достаточно, чтобы налить чай, поднести напитки (балансируя всем корпусом, чтобы не разлить) и даже толкать тележку в магазине, не натыкаясь на других посетителей. В голове у робота есть датчики, своеобразные глаза, благодаря которым он может отслеживать и узнавать человеческие лица и даже понимать язык глухонемых! А это значит, что он поймет твои жесты в субботу утром и принесет холодного пива. Однако купить так просто Asimo нельзя — можно только взять в аренду, причем ни цена аренды, ни ее правила публично не называются.

5. Valkyrie

Это создание было разработано Космическим центром NASA имени Линдона Джонсона (JSC). Так же, как и Атлас, "проект Валькирия" поддерживается агентством DARPA, и это еще одна попытка создать экземпляр, наиболее подходящий для помощи в ликвидации последствий стихийных и техногенных катастроф. Все необходимое для такой работы у нашей девочки есть: она обладает в общей сложности 44 степенями свободы, может крутить головой и торсом и, в отличие от Атласа, работает целый час от батареи. Однако на данный момент разработчики не спешат раскрывать все подробности, и сможет ли Валькирия спасти коня из горящей избы — непонятно. Пока давай полюбуемся ее внешностью: в отличие от конкурентов, этот робот покрыт своеобразной одеждой из легкого пенного материала и тканью. Разработчики утверждают, что сделать "одежду" для робота, которая не ограничивает движения и не мешает доступу к основным узлам, — это отдельный научный процесс. И под него выделили целую лабораторию. Однако даже эти ребята не стали связываться с обувью, предоставив решать эту задачу DC Shoes. И правильно: не понравятся электронной барышне "туфли" — откажется еще человечество спасать. ■

НОВОЕ

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

HP ElitePad 900

Этот 10,1-дюймовый планшет хорош и сам по себе: двухъядерный Intel Atom 1,8 ГГц, Windows 8 или даже 8 Pro, 32–64 ГБ, Bluetooth 4.0, Wi-Fi 802.11n, NFC, 3G... Но самое интересное в нем — большое количество аксессуаров. Например, чехол Expansion Jacket обогатит ElitePad двумя портами USB, одним HDMI, слотом для SD-карт и дополнительной батареей (сама батарея продается отдельно, но в чехле есть под нее отсек). Для домашнего использования пригодится док-станция: установив на нее планшет, ты получишь по сути полноценный компьютер на Windows 8. Еще один полезный аксессуар — беспроводная клавиатура HP Slim.

- **hp.ua**

ASUS Transformer Book Trio

За 2013 год ты привык к ноутбукам, превращающимся в планшеты? Что ж, вот что-то поинтереснее — десктоп, ноутбук и планшет на базе двух операционных систем. В "компьютерном" режиме девайс использует процессор Intel Core и Windows 8, а в режиме планшета переключается на более экономичный двухъядерный Intel Atom и систему Android (можно переключаться и принудительно). С подключенной док-станцией у Trio 4 ГБ оперативной памяти и жесткий диск емкостью до 1 ТБ, а в планшетном варианте — 2 ГБ "оперативки" и накопитель на 16–64 ГБ. Дисплей трансформера — 11,6-дюймовый Full HD (1920 x 1080). Для подключения внешнего монитора есть порты Mini DisplayPort и Micro HDMI.

- **asus.ua**

IconBIT Callisto 100

Если гонка за размером экрана смартфона тебя утомила, ты не сможешь равнодушно пройти мимо этого девайса. Смартфон iconBIT Callisto 100 на базе Android 4.2 Jelly Bean выполнен в несколько необычном "форм-факторе" и внешне выглядит, как часы. Правда, вместо циферблата у этих "часиков" емкостный IPS-дисплей диагональю 1,54", а под ним — двухъядерный процессор Cortex-A7 с тактовой частотой 1,2 ГГц и 512 МБ оперативной памяти, а также 4 ГБ встроенной памяти с возможностью расширения до 32 ГБ. Как ты понимаешь, функциональность устройства намного превосходит его размеры. В наличии 3-мегапиксельная камера, модули Wi-Fi, Bluetooth и GPS, электронный компас, динамик и микрофон. Callisto 100 позволяет не только совершать звонки и отправлять сообщения, но и пользоваться GPS-навигатором, подключаться к Интернету и загружать приложения из Google Play. Кстати, с помощью браслета смартфон можно прикрепить хоть на руль, хоть на гриф любимой штанги.

- **www.iconbit.ru**

iPhone 5s/iPhone 5c

Скоро 14 февраля, а потом и 8 марта — в общем, пора назубок выучить отличия iPhone 5s от iPhone 5c. Итак, запоминай: у 5s самый мощный процессор A7 (64-битный с сопроцессором M7), и это пригодится, если девушка любит навороченные игры. Кроме того, в нем лучшая из когда-либо появлявшихся у iPhone камера со светосилой f/2.2 и возможностью записи видео с эффектом замедления. И еще: это самый защищенный iPhone — он узнает хозяина по отпечатку пальца. У 5c всего перечисленного нет, как и версии с 64 ГБ (его максимум — 32). Зато 5c понравится тем, кто устал от строгого дизайна iPhone. Его яркие расцветки (синий, зеленый, желтый, розовый, белый) особенно выигрышно смотрятся с фирменными чехлами Apple, испещренными круглыми дырками (если выбрать чехол другого, отличного от трубки, цвета, телефон будет смотреться, как украшенный узором "в горох").

- **apple.com**

МН ПРОМО

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКИ

Porsche представляет автомобиль с гибридным двигателем — Panamera S E-Hybrid.

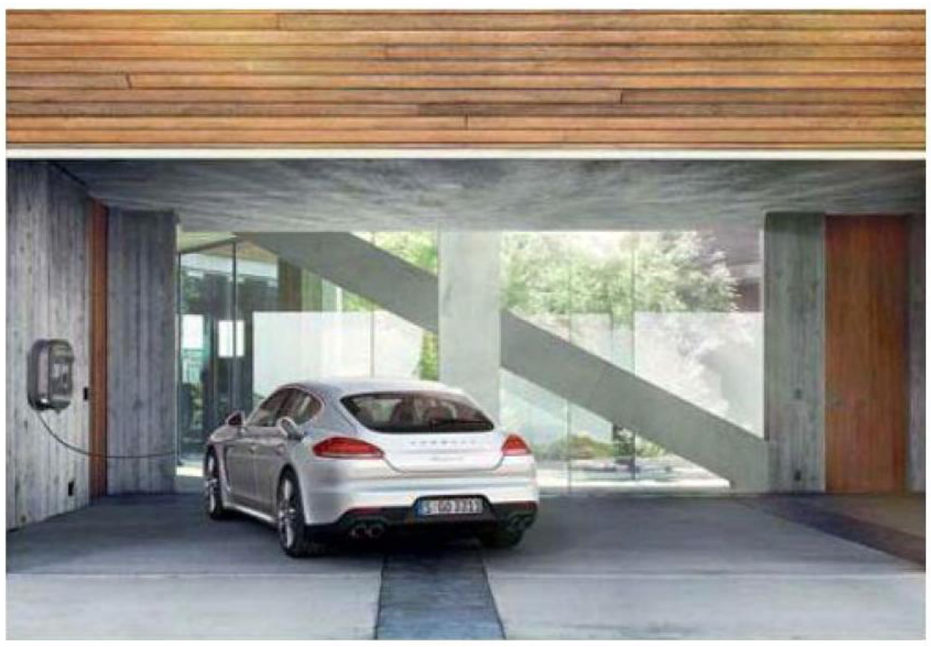
Забота об окружающей среде — это уже не мода, а хороший тон. А гибридные двигатели давно перестали быть диковиной и превратились в обыденность.

Главная особенность гибридного Panamera S E-Hybrid: на электроприводе ты можешь проехать 36 километров без подзарядки (этого вполне хватит для езды по городу) и развить скорость в 132 километра в час. Общая мощность автомобиля — 416 лошадиных сил, и ощущения от езды на нем такие же, как на любом спортивном Porsche. Электропривод позволяет мгновенно набрать обороты и динамично разогнаться. При этом расход топлива в гибридном режиме — чуть больше 3 литров на 100 километров — лучший, чем у любой другой машины этой марки.

Заряжать аккумулятор можно не только от розетки в гараже, но и на ходу, во время езды накатом. О подзарядке позаботится электроника — достаточно лишь нажать кнопку E-Charge на приборной панели. Дисплей бортового компьютера наглядно отобразит, как заряжается или разряжается аккумулятор.

Ездить на автомобиле — одно удовольствие. Салон и система управления продуманы до мелочей: нажимаешь кнопку — и подвеска становится жестче или мягче; нужно проехать сложный участок дороги — увеличь клиренс тем же нажатием кнопки. Включаешь режим “спорт” (или “спорт-плюс”) — и ты за рулем спортивной машины с острым рулем и великолепной динамикой. Panamera прекрасно держит курс и “проглатывает” неровности дороги.

Инновации под капотом ни на йоту не ухудшили важные для безопасной езды мускулы Porsche. Отделка салона, сиденья спортивной конструкции, климат-контроль, акустика, система навигации и контроля — все продумано и выполнено на высоком уровне. Немного изменился кузов: профиль капота более выражен спереди, увеличились воздухозаборники, сзади машина стала шире и интереснее по форме за счет посадки номерного знака и изменившейся конфигурации фар.



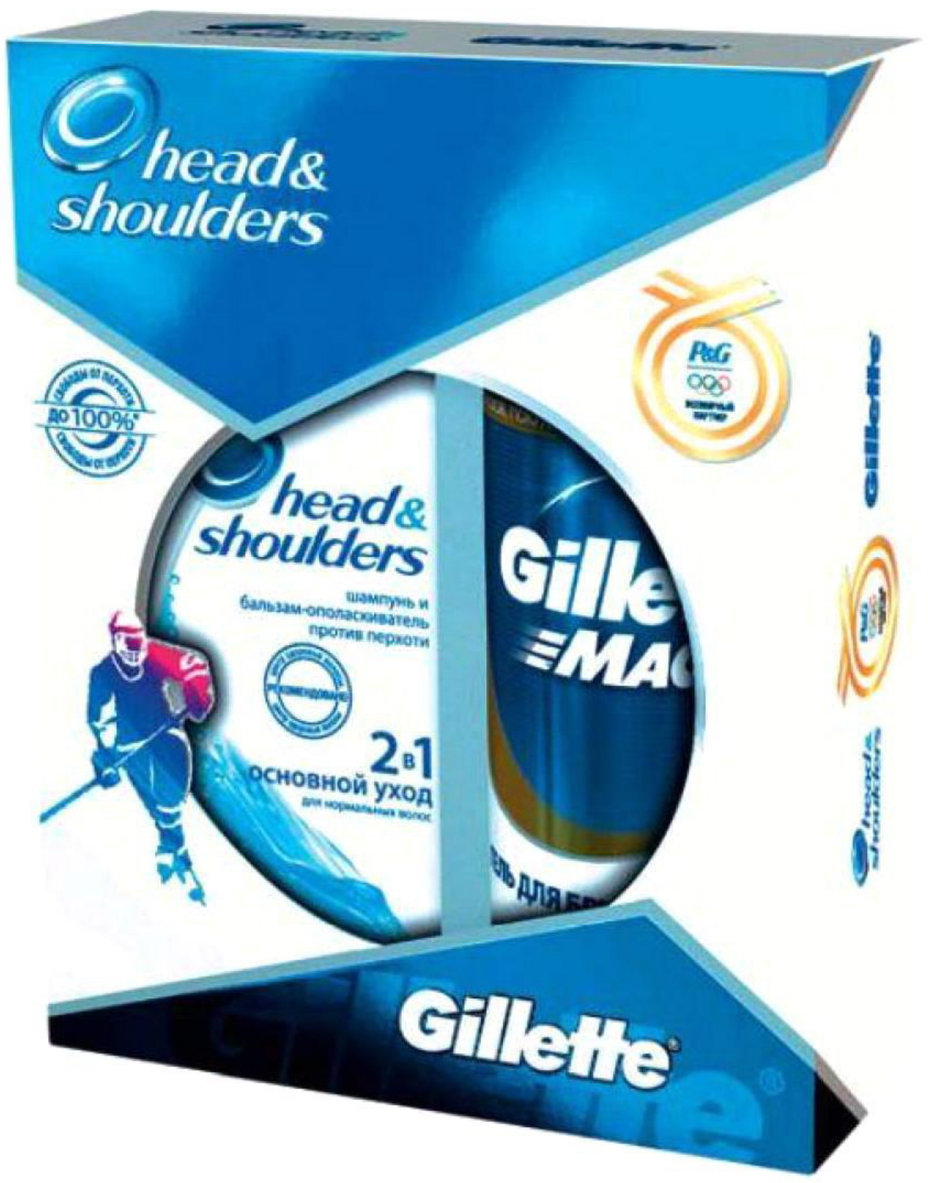
ПЕНА ДНЕЙ

Лидер украинского пивоваренного рынка, компания “САН ИнБев Украина” подписала контракт с Семьей ресторанов “Козырная Карта”, от которого всем станет вкусно — ведь теперь в ресторанах “Козырной Карты” будет представлена пивная линейка “САН ИнБев Украина”, включающая в себя как лучшие отечественные, так и премиальные заграничные пивные бренды, в том числе немецкие Spaten и Franziskaner и бельгийские Hoegaarden, Leffe.

Компания “САН ИнБев Украина”, осознавая свою ответственность перед обществом, последовательно развивает культуру потребления пива в Украине, выступая за то, чтобы ответственное потребление пива долгие годы приносило людям удовольствие, не причиняя никакого вреда их здоровью.

МОРЩИНЫ? ТОЛЬКО НЕ СЕЙЧАС

Хочешь, чтобы твоя подруга/супруга в 50 выглядела, как в 30? Тогда придется позаботиться об этом заранее и подарить ей крем для сохранения “резерва молодости” кожи SisleYouth. Его уникальная формула с экстрактами киви, женьшеня, гинкго, гречихи, гороха и сои, эфирными маслами вербены и лаванды, маслом карите и маслом подсолнечника специально создана для занятых молодых женщин, которые живут активно и не хотят стареть ни внутренне, ни внешне. SisleYouth компенсирует последствия образа жизни тридцатилетних, продлевая этот золотой возраст — как минимум для ее кожи. А то, что крем стоит около 1800 гривен за 40 мл... Считай это инвестицией в свое будущее счастье. В конце концов, можешь и себе накапать — SisleYouth подходит и для мужской кожи.



УВЕРЕННОСТЬ — ЗАЛОГ УСПЕХА

Ты или знал, или догадывался, что одной физической формы для уверенности в себе недостаточно. Более того, эта самая уверенность может влиять на спортивные достижения. Это подтверждают и результаты исследования, проведенного Head & Shoulders при участии более 6000 спортсменов-любителей. Но в отличие от физической формы, уверенность можно повысить всего за несколько минут с помощью нового шампуня Head & Shoulders “Актив Спорт”. Он удовлетворяет все ключевые потребности волос, делая их чистыми, свежими и свободными от перхоти, а специальная мягкая формула заботится о волосах и коже головы. Есть уверенность — есть успех!

BREITLING FOR BENTLEY. БОЛЬШАЯ ДАТА

Марке Breitling for Bentley — 10 лет! Это один из самых успешных проектов часовой и автомобильной компании, который из специальной коллекции перерос в самостоятельный узнаваемый бренд. Свой первый юбилей Breitling for Bentley празднует грандиозно — выпуском трех новых моделей с in-house калибрами, до последнего винтика собранными на мануфактуре.

Новую линейку часов Breitling for Bentley с мощнейшими "моторами" представляет легендарный футболист Дэвид Бекхэм. Спортсмен является олицетворением "британского шика" — главной характеристики безупречных часов Breitling for Bentley авторства великой швейцарской мануфактуры и британской автомобильной компании. Это часы, которые никого не оставляют равнодушными. Броские и мужественные, они с первого взгляда выдают свой сильный характер и харизму.

Bentley B06

ВОКРУГ ЦИФЕРБЛАТА ЗА 30 СЕКУНД

Хронограф Bentley B06 демонстрирует восхитительную точность измерений. Калибр B06 полностью разработан и произведен на мануфактуре Breitling по мотивам исторической запатентованной модели 1926 года. Главная особенность — центральная стрелка хронографа обходит циферблат всего за 30 секунд вместо минуты, что позволяет засекать и визуально определять на шкале циферблата отрезки времени с точностью до 1/8 секунды. Не менее впечатляющая разработка — переменный тахометр. При помощи вращающегося безеля в часах Bentley B06 можно определить среднюю скорость движения автомобиля независимо от пройденного расстояния или потраченного времени.

Bentley B05 Unitime

МИРОВОЕ ВРЕМЯ

Часы Bentley B05 Unitime посвящены людям, что с легкостью пересекают часовые пояса. Залог успешных путешествий — строгий и постоянный контроль времени. Breitling for Bentley представляет часы, которые сообщают время в любой точке земного шара — благодаря диску с названиями 24 городов. Управлять часовыми зонами так же легко, как запускать хронограф: их можно просто "перелистывать" вращением заводного ключа в любом направлении. При этом дата подстроится под новое время автоматически. Запатентованная система мирового времени — не единственная функция Bentley B05 Unitime. Часы оснащены высокоточным хронографом и индикатором даты. Как и все модели Breitling, часы получили сертификат точности COSC.

Bentley B04 GMT

ДВА СЧЕТЧИКА

На циферблате часов Bentley B04 GMT отображается сразу два времени — основного и дополнительного часового пояса. Это удобно не только во время поездок, но также для ведения международного бизнеса. При установке времени второй часовой зоны красная стрелка "шагает" через час как вперед, так и назад, строго подчиняясь вращению заводной головки. Точность минут и секунд сохраняется, а дата реагирует на переход в другие сутки. Все новые модели Breitling for Bentley представлены в массивном корпусе диаметром 49 мм, выполненном из стали или розового золота с прозрачной задней крышкой. В фактурном безеле безошибочно угадывается знаменитый узор радиаторной решетки Bentley.

SAMSUNG: НАДЕЖДА И ИСКУССТВО

В Музее истории Киева проходит выставка самого известного российского художника современности Никаса Сафронова. Техническим партнером выступила компания "Samsung Electronics Украина". "Так же, как и искусство, высокие технологии меняют восприятие многих привычных вещей. Продукты Samsung помогают каждому творчески мыслящему человеку по-новому взглянуть на мир и максимально раскрыть свой потенциал, — считает Никас Сафронов.

В рамках выставки на благотворительном аукционе был продан планшет Samsung GALAXY Note 10.1 (2014 edition) с эксклюзивным контентом. Вырученные деньги были переданы детскому отделению Национального института рака Украины.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

Baldinini: г. Киев,
ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
GUESS: г. Киев,
ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176;
г. Донецк, ТРЦ "Донецк-Сити",
ул. Артема, 130
LACOSTE: г. Киев,
ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Lagerfeld: г. Киев,
ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176;
г. Харьков, ТРЦ "Караван",
ул. Героев Труда, 7
MEXX: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza,
ул. Горького, 176
NAPAPIJRI: г. Киев,
ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
NAUTICA: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza,
ул. Горького, 176; ТРЦ Dream Town,
пр. Оболонский, 1б
Panama Jack: г. Киев,
ТРЦ Ocean Plaza, магазин
"Интертоп", ул. Горького, 176
Pepe Jeans: г. Киев,
ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
г. Донецк, ТРЦ "Донецк-Сити",
ул. Артема, 130
ROY ROBSON: г. Киев,
ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176;
strellson: г. Киев,
ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
Timberland: г. Киев,
ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
TOMMY HILFIGER: г. Киев,
ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
ТРЦ Ocean Plaza, магазин
"Интертоп", ул. Горького, 176
Интернет-магазин:
www.stylus.com.ua

Реклама

ABInBev
САН ІнБев Україна

40 ЛЕТ — СНОСУ НЕТ

На днях в Киеве, в монобрендовом магазине Timberland, культовые Желтые Ботинки отметили 40-летний юбилей вечеринкой. Множество гостей и истинных поклонников бренда получили возможность не только ознакомиться с новой лимитированной коллекцией EK Heritage, подготовленной специально к 40-летию бренда, но и протестировать на выносливость легендарную обувь.

Кроме того, в магазине была организована настоящая творческая мастерская, где Желтые Ботинки превращались в уникальные пары, отражающие стиль и настроение своего владельца. Каждому гостю представилась возможность сделать уникальную гравировку на обуви: оригинальные узоры и, конечно же, инициалы владельца ботинок.

Атмосферу праздника создавал драйвовый DJ-сет от Koma Junior. Не обошлось без сюрпризов и подарков. Для всех гостей была действительна скидка на всю коллекцию –30%. Среди всех покупателей был разыгран главный приз вечера — пара iconic boots Timberland.

ЭНЕРГИЯ НАЛИЦО

Чтобы лицо отражало твою внутреннюю энергию, одной утренней зарядки и контрастного душа может быть недостаточно. Новая линейка мужских средств по уходу за кожей лица Energie Homme от французской марки Yves Rocher поможет тебе привести внешний вид в соответствие с бодрым внутренним миром. А как иначе, если вся сила растительного мира будет работать на восстановление сил твоей кожи? В линейку входят увлажняющий гель-крем "Анти-Усталость", гель для контура глаз от морщин и темных кругов "Мгновенная свежесть" и отшелушивающий гель для умывания "Анти-Усталость" для периодического использования перед бритьем.

Специально адаптированные для мужской кожи формулы с экстрактами энергетической гуараны и антивозрастной облепихи устранят признаки усталости, разгладят морщины и предотвратят процесс старения кожи. Здóрово, приятно и просто красиво.

GUESS УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ

Если вместо привычных логотипов Guess by Marciano ты увидишь логотипы MARCIANO Guess, не пугайся, это не китайская подделка, а репозиционирование. Компания GUESS Inc. объявила об изменении названия бренда своей наиболее изысканной коллекции, но волноваться не стоит — элегантность и современность не пострадали, а оптимизма в моделях стало еще больше. Легкие свежие ткани, дерзкая сексуальность и чистое обаяние моды "на каждый день" — все это ждет тебя в коллекции мужской одежды MARCIANO Guess грядущей весной.

ТЫ КТО ТАКОЙ?

Узнай, кто оставил свои следы в зимнем лесу, кроме тебя.

Х.З.

*хочу знать

ЛОСЬ

Самое крупное дикое копытное в наших краях — вес отдельных экземпляров достигает 600–700 кг. Если заметил в снегу отпечатки копыт размером с тарелку, значит набрел на дорожку не какой-нибудь залетной коровы, а того самого сохатого.

РАЗМЕР: 16 х 12 см

ВОЛК

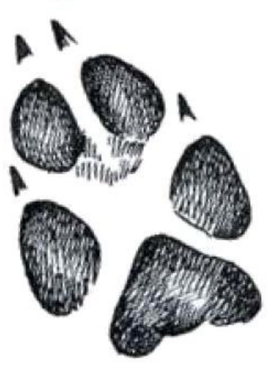
Отличить от следа крупной собаки (вроде немецкой овчарки) можно так: волк при движении ставит все лапы на одну линию, а собаки оставляют две цепочки — правую и левую.

РАЗМЕР ОТПЕЧАТКА
10 х 8 см

ЛИСА

Не перепутать со следами домашней кошки можно по тем же признакам, как и в случае с волком: лиса ходит как по ниточке, а кошки шагают вразвалку — левой-правой, левой-правой.

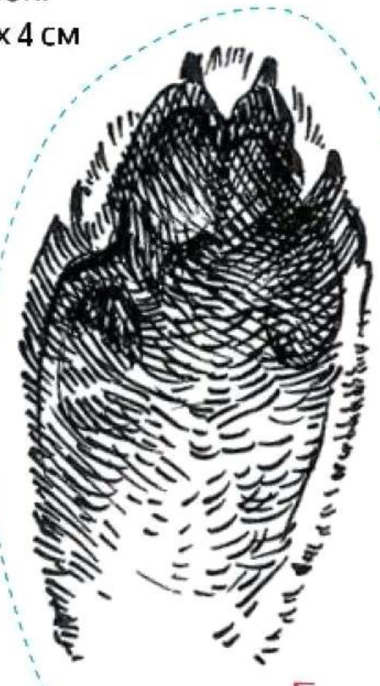
РАЗМЕР: 6,5 х 4 см

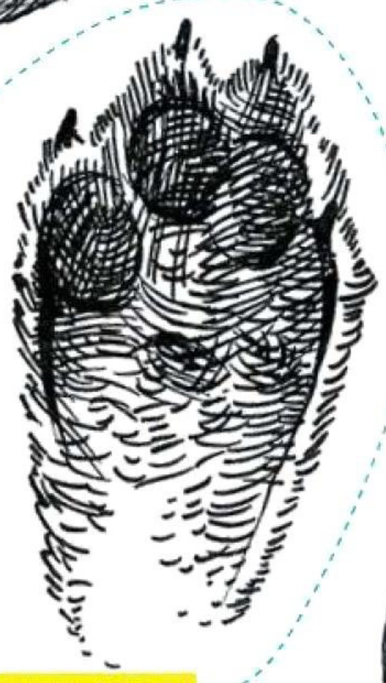


БУРЫЙ МЕДВЕДЬ

Медведь задними лапами наступает на свои передние следы. В результате ты чаще видишь не то, что у нас на рисунке (для такого все же нужны идеальные условия), а ямы, похожие на следы валенок. Только косолапых.

РАЗМЕР: 22 х 14 см (задние лапы)





КАБАН

След кабана отличается от большинства следов других копытных тем, что на снегу отпечатываются не только ямки от копыт двух средних пальцев (третьего и четвертого), но также черточки от копыт на двух пальцах-пасынках.

РАЗМЕР: 9 х 7 см

ЗАЯЦ-БЕЛЯК

Продолговатые следы в передней части — это на самом деле задние лапы. А две ямки позади — передние. Походку ушастого не спутаешь ни с чем.

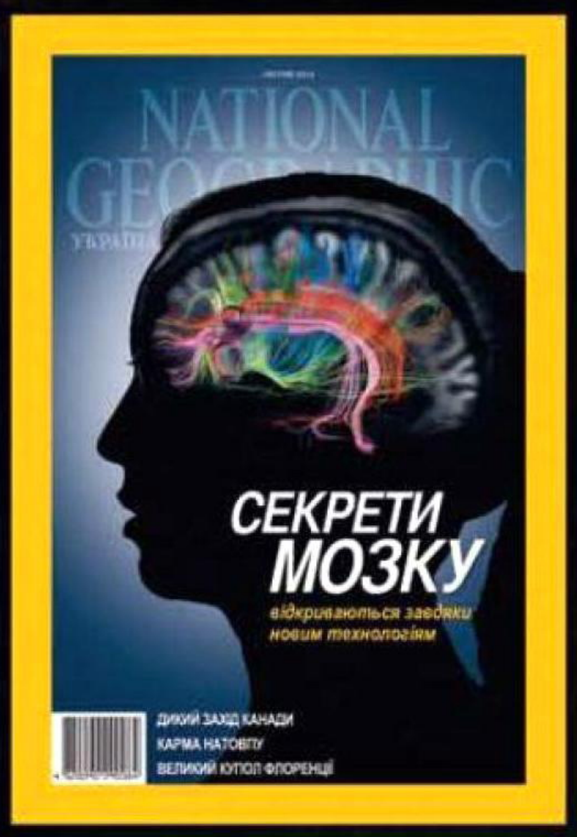
РАЗМЕР: 12 х 8 см (задние лапы)

ТРЕБОВАНИЯ К ПОВЕРХНОСТИ

Зимой самые четкие следы остаются сразу после небольшого снегопада, сопровождающегося потеплением (их мы и зарисовали для нашей публикации). В глубоком снегу, особенно в мороз, звери оставляют нечеткие следы, которые быстро осыпаются.

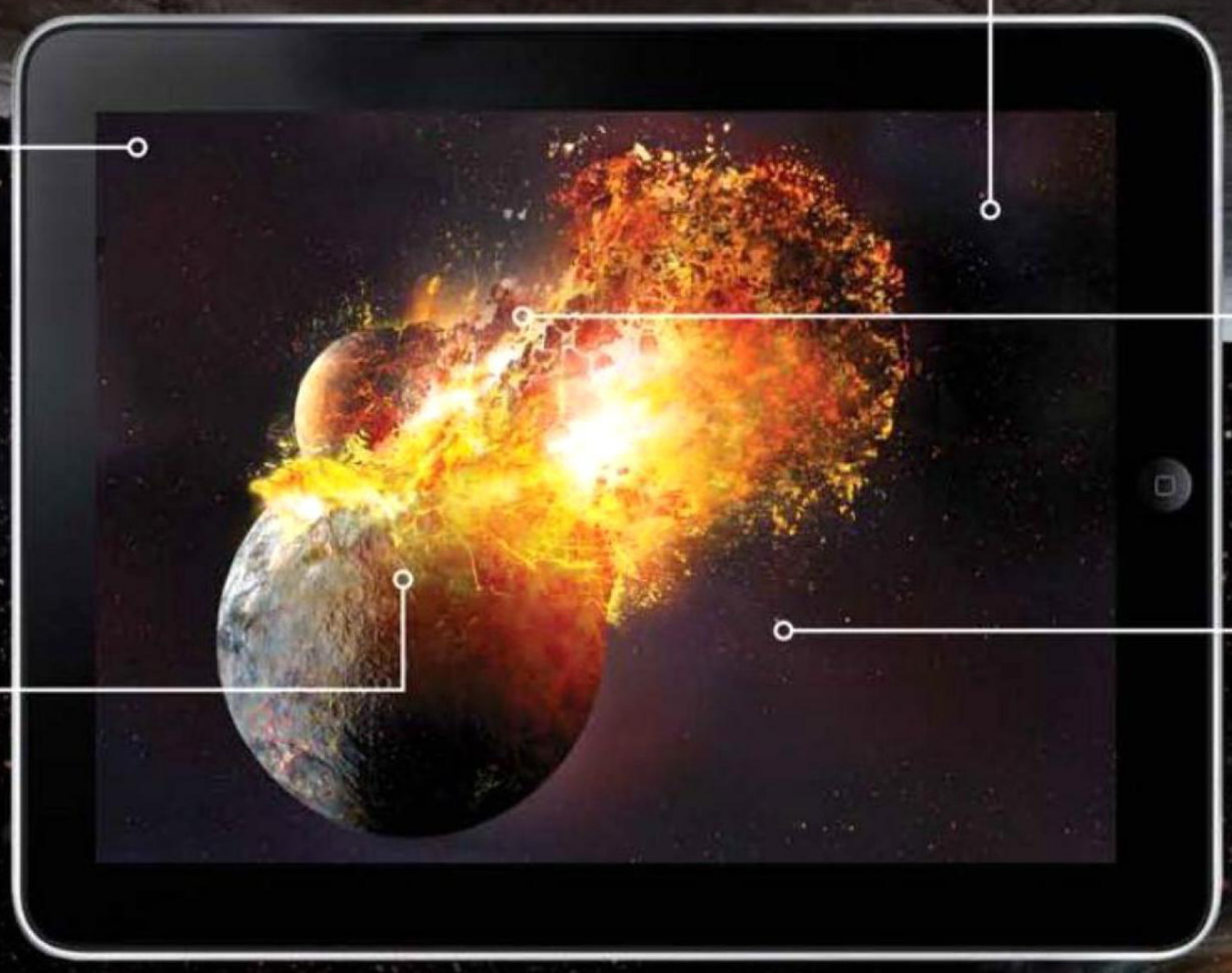
ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕНА РЯБИНИНА

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА



ЗАКАЧАЙ на iPad

додатково ти отримаєш:



Доступно в AppStore

Подробиці на сторінці **www.facebook.com/NatGeoUkraine**
Назва додатку в AppStore «National Geographic Україна»

NATIONAL GEOGRAPHIC UKRAINIAN EDITION

www.dior.com

DIOR HOMME
COLOGNE

ДП "Селдіко" тел.: (044) 393 26 27, факс: (044) 393 26 30 Діор Ом Колоґн